ಹಂಪಿ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ

ಎಂ.ಫಿಲ್ ಪದವಿಗೆ ಸಾದರಪಡಿಸಿದ ವಿಷಯ

"ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳಾ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಅಧ್ಯಯನ"

ಮಂಗಳೂರು ನಗರದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ

ಡಾ। ವಾಲ್ಟರ್ ಡಿ'ಸೋಜಾರವರ

ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ

ಸಂಶೋಧಕರು

ಶರ್ಮಿಳಾ ಪಿ. ನಾಯಕ

೨೦೧೪-೧೫

ನೋಂದಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ : ೧೪೧೧೧೧೦೩೦೦೬೮

ಕರ್ನಾಟಕ ಥಿಯೋಲಾಜಿಕಲ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ

ಬಲ್ಮಠ ಮಂಗಳೂರು - ೫೭೫೦೦೧

ಹಂಪಿ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ

ಎಂ.ಫಿಲ್ ಪದವಿಗೆ ಸಾದರಪಡಿಸಿದ ವಿಷಯ

"ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳಾ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಅಧ್ಯಯನ"

– ಮಂಗಳೂರು ನಗರದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ

ಡಾ। ವಾಲ್ಟರ್ ಡಿ'ಸೋಜಾರವರ

ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ

ಸಂಶೋಧಕರು

ಶರ್ಮಿಳಾ ಪಿ. ನಾಯಕ

೨೦೧೪-೧೫

ನೋಂದಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ : ೧೪೧೧೧೧೦೩೦೦೬೮

ಕರ್ನಾಟಕ ಥಿಯೋಲಾಜಿಕಲ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ

ಬಲ್ಮಠ ಮಂಗಳೂರು – ೫೭೫೦೦೧

ಯೋಗ್ಯತಾ ಪತ್ರ

ಶರ್ಮಿಳಾ ಪಿ. ನಾಯಕ ಅವರು ನನ್ನ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ **"ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳಾ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಅಧ್ಯಯನ"** – ಮಂಗಳೂರು ನಗರದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಈ ಸಂಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಎಂ.ಫಿಲ್ ಪದವಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಹಂಪಿ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಂಪ್ರಬಂಧವು ಸಂಶೋಧಕರ ಸ್ವಂತ ಪರಿಶ್ರಮ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಸಂಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲಸ್ವರೂಪವಾಗಿದೆ. ಇವರು ಸಂಪ್ರಬಂಧದ ವಿಷಯವನ್ನು ಅಥವಾ ಇದರ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಈ ಮೊದಲು ಯಾವುದೇ ಪದವಿಗಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ.

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು

ಕರ್ನಾಟಕ ತಿಯೊಲಾಜಿಕಲ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ

ಬಲ್ಮಠ, ಮಂಗಳೂರು

ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ

ಹಂಪಿ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಎಂ. ಫಿಲ್ ಪದವಿಗಾಗಿ ಸಾದರಪಡಿಸಿದ **"ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳಾ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಅಧ್ಯಯನ"** – ಮಂಗಳೂರು ನಗರದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಈ ಸಂಪ್ರಬಂಧವು ನನ್ನ ಸ್ವತಂತ್ರ ಕೃತಿಯಾಗಿದ್ದು, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಯನದ ಫಲೋದಯವಾಗಿದೆ. ಮಂಗಳೂರಿನ ಕರ್ನಾಟಕ ತಿಯೊಲಾಜಿಕಲ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಡಾ। ವಾಲ್ಟರ್ ಡಿ'ಸೋಜಾ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಈ ಸಂಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಬೇರಾವುದೇ ಪದವಿ, ಡಿಪ್ಲೋಮಾ ಅಥವಾ ತತ್ಸಮಾನ ಉಪಾಧಿಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಇಡಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಬಿಡಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲವೆಂದು ನಾನು ಈ ಮೂಲಕ ಧೃಢಪದಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು

ಕರ್ನಾಟಕ ತಿಯೊಲಾಜಿಕಲ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ

ಬಲ್ಮಠ, ಮಂಗಳೂರು

ಕ್ರಮಸಂಖ್ಯೆ	ಪರಿವಿಡಿ	ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ
೧	ಅಧ್ಯಯನದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿ	1 – 12
೨	ಗ್ರಂಥಮಾಲೆಯ ಪುನರ್‌ಲೋಕನ	13 – 15
೩	ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	16 – 34
೪	ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆ	35 – 52
೫	ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ	53 – 73
೬	ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಸಂಹಾರ	74 – 76
	ಆಕರ ಗ್ರಂಥಗಳು	
	ಅನುಬಂಧ	

ಕೋಷ್ಟಕಗಳ ಪಟ್ಟಿ

ಕ್ರಮಸಂಖ್ಯೆ		ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ
(I)	ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ವಿವರಗಳು:	
೧	ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆ	53
೨	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಟ್ಟಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೆ	55
೩	ವಾಸಸ್ಥಾನದ ವಿಧಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೆ	57
೪	ಕುಟುಂಬದ ವಿಧಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೆ	58
೫	ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆ	60
೬	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಪತಿಯ ವೃತ್ತಿಗನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ	62
೭	ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅರಸುವ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಜೀವನೋಪಾಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ	64
(II)	ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟಾ	
	ಕೋಷ್ಟಕ –೧	66
	ಕೋಷ್ಟಕ –೨	68
	ಕೋಷ್ಟಕ – ೩	70
(III)	ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮ	
	ಕೋಷ್ಟಕ ೧	72

ಚಿತ್ರಗಳ ಪಟ್ಟಿ

ಕ್ರಮಸಂಖ್ಯೆ		ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ
(I)	ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ವಿವರಗಳು	
೧	ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆ	54
೨	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಟ್ಟಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೆ	56
೩	ವಾಸಸ್ಥಾನದ ವಿಧಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೆ	57
೪	ಕುಟುಂಬದ ವಿಧಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೆ	59
೫	ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆ	61
೬	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಪತಿಯ ವೃತ್ತಿಗನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ	63
೭	ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅರಸುವ ಕಾರಣಗಳ ಹಂಚಿಕೆ	65
(II)	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟದ ಹಂಚಿಕೆ	67
(III)	ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು/ ತೊಡಕುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಹಂಚಿಕೆ	73

ಅಧ್ಯಾಯ – ೧

ಅಧ್ಯಯನದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿ

೧.೧ ಅಧ್ಯಯನದ ಮಹತ್ವ

೧.೨ ಅಧ್ಯಯನದ ಸಮಸ್ಯೀಕರಣ

೧.೩ ಅಧ್ಯಯನದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

೧.೪ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ದತ್ತಾಂಶಗಳು

೧.೫ ಊಹೆಗಳು

೧.೬ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿ

ಅಧ್ಯಾಯ – ೧

ಅಧ್ಯಯನದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿ

೧.೧ ಅಧ್ಯಯನದ ಮಹತ್ವ :-

ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು. ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರೆಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದಾರೋ ಅಷ್ಟೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಎನ್ನಿಸಿದ್ದು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಎನ್ನಿಸದೆ ಇರಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಆಕೆಯ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಇದ್ದಕಾರಣ ಇಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸದೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ, ವೃತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಎದುರಾಗುವ ಬಹುತೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪುರಷರೇ ಕಾರಣ. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ತಮ್ಮ ಮಗಳು ಅಥವಾ ಪತ್ನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾನಾ ಊಹಾಪೋಹಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಅವರನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಹಿಂಸಿಸುವ ಗಂಡಸರು ಇರುವಂತೆಯೇ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ಸರ ತೋರುವ ಎದುರಾಳಿಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಅಧಿಕಾರ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಾಗ ಕರುಬುವ ಗಂಡಸರು ಇರುವಂತೆಯೇ ತಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮಷ್ಟೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಅನುಭವ ಪಡೆದಿದ್ದರೂ, ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದರೂ ಅವರು ಅವರನ್ನು ಹಿಯಾಳಿಸುವುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನಕೊಡದೆ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನೋವು ಮತ್ತು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ತಾತ್ಸಾರ, ಕೀಳರಿಮೆ ,ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವ ಆಸಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಇದರಿಂದ ಈ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಮಹಿಳೆಯು ಜೀವನದಲ್ಲಿ **ಒತ್ತಡವೆಂಬ** ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. **ಒತ್ತಡಯೆಂದರೆ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕವಾದ ಪ್ರತ್ಯಾಘಾತ.** ಇದು ಒಂದು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್‌ಪರಿಣಾಮ ಭೀರುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸದೆ ಸದಾಕಾಲ ಯಾವುದೋ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೇ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತು ಅಥವ ಆಯಾಸ, ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ಬೆನ್ನು ನೋವು ,ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ನೋವು, ಕತ್ತುನೋವು, ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಇದು ನಮ್ಮ ಅವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ನಮ್ಮ ವೈವಾಹಿಕ, ವಿಧವೆ ಅಥವ ವಿಚ್ಛೇದಿತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅತೀಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವರು-ದ್ವಿಪಾತ್ರ ಅಥವ ಬಹುಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏನೆಂದರೆ, ತಾಯಿಯಾಗಿ, ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ತಾಯಿ, ಹೆಂಡತಿ, ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥೆ, ಸೊಸೆಯಾಗಿ,ಮಗಳಾಗಿ ಹೀಗೆ ಬಹುಪಾತ್ರವಹಿಸುವಾಗ ಈ ಒಂದು ಒತ್ತಡದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಆಕೆ ತುಂಬ ಸಾಹಾಸಮಯವಾಗಿ ಬಹು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಜೀವನದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು.

ಆದ ಕಾರಣ ನಾವು ಈ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು ಆಗಲೇ ಆಕೆಯ ಜೀವಾನೋಪಾಯದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಜೀವನೋಪಾಯ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ಹಾಗೂ ಅವಳ ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಳಪಡುವ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅವುಗಳ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಈ ಒಂದು ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನಮ್ಮ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಬೇಕೆಂದಲ್ಲಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು, ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಪುರಷನಿಗೂ ಕೂಡ ಹೃದಯವಂತಿಕೆಯ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಆಕೆಯು ಪಾಡಿಗೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಮಾಜದ ದುರ್ಬಲ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರೆಂಬ ಮನೋಭಾವವಿದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ತೆರೆದಿರುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಹಾಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಆಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆಯ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಆಕೆ ಇನ್ನೂ ಒಬ್ಬ ಸ್ವತಂತ್ರ ಹಾಗೂ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬದುಕುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾಳೆ. ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ತುಳಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸಮಾನತೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೇ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹವಾಗಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಕಳೆದ ಕೆಲವು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಔದ್ಯೋಗಿಕರಣ, ನಗರೀಕರಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಟ್ಟ, ತಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳ ಕುರಿತಾದ ಅರಿವು, ವಿಸ್ತ್ರತವಾದ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಹಾಗೂ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯಕರಣ ಇವುಗಳು ಮಹಿಳೆಯ ಘನತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿದೆ.

ಭಾರತದ ಸಂವಿದಾನ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಿಗೂ, ವಿಧ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸರಿಸಮಾನವಾದ ಅವಕಾಶ ಹಕ್ಕುಗಳಿವೆ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ನಂತರ ಸ್ತ್ರೀ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಧ್ಯತೆಗಳು ದೊರೆತವು. ಇದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ದೊರಕಿತು. ಬ್ರಿಟಿಷರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸತಿ ಪದ್ಧತಿ, ಪರದಾ ಪದ್ಧತಿ, ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಡೆಗಟ್ಟಲಾಯಿತು. ಆರ್ಯಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ಸಮಾಜದ

ಅನುಯಾಯಿಗಳು ಸ್ತ್ರೀ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪುರಸ್ಕೃತರು ಇಂದೂರಿನ ಅಹಲ್ಯಾಬಾಯಿ, ಬೆಳವಡಿ ಮಲ್ಲಮ್ಮ, ಕೆಳದಿಯ ಚೆನ್ನಮ್ಮಾಜಿ, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಉಳ್ಳಾಲದ ರಾಣಿ ಅಬ್ಬಕ್ಕ ರಾಜ್ಯಭಾರ ಮಾಡಿದರೆ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಕಹಳೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಮೊಳಗಿದ ಕೀರ್ತಿ ಕಿತ್ತೂರಿನ ರಾಣಿ ಚೆನ್ನಮ್ಮಳಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ರಾಜಾರಾಮ್ ಮೋಹನ್‌ರಾಯ್, ಈಶ್ವರ ಚಂದ್ರ ವಿದ್ಯಾಸಾಗರ, ಕೇಶವ ಚಂದ್ರಸೇನ್, ಎಂ. ಈ ರಾನಡೆ, ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ, ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿ, ಜ್ಯೋತಿ ಬಾಪುಲೆ, ರಾವ್ ಬಹುದ್ದೂರ್, ಡಿ. ಜಿ. ಖಾರ್ವೆ, ಅನ್ನಿ ಬೆಸೆಂಟ್, ಸರೋಜಿನಿ ನಾಯ್ಡು, ಕಮಲಾದೇವಿ ಚಟ್ಟೋಪಾಧ್ಯಾಯ, ಮಾರ್ಗರೇಟ್ ಕಸಿನ್ಸ್, ಪಂಡಿತ ರಮಾಬಾಯಿ ರೇಣುಕಾರಾಯ್, ಸರಳಾದೇವಿ ಮೊದಲಾದ ಧೀಮಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗುತ್ತಿದ್ದ ತಾರತಮ್ಯ ಅನ್ಯಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಶ್ರಮಿಸಿದರು. ಕ್ರೈಸ್ತ ಮಿಶನರಿಗಳು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಸ್ತ್ರೀ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಬೆಂಬಲಿಸಿದ್ದರು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವಿವಾಹ ವಯಸ್ಸಿನ ಏರಿಕೆ, ಸತಿ ಪದ್ಧತಿಯ ನಿಲುಗಡೆಯಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಚಲನವಲನ, ಉದ್ಯೋಗವಕಾಶ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯ ದಾರಿ ಮುಕ್ತವಾಯಿತು.

ಸರಕಾರ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಉಚಿತ ಶಿಕ್ಷಣ, ಉಚಿತ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ, ಸಮವಸ್ತ್ರ ನೀಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರ ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಟ್ಟು ಅದರ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಪಡೆದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳು ಲಭಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಬಳಸಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕಿದೆ.

ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಕೇವಲ ಅವಳಿರುವ ಕುಟುಂಬದ ಅಧಿಕಾರ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನಲ್ಲದೆ ಸರಕಾರ ಒದಗಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಮೇಲೂ, ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ೧೯೯೫ ರಲ್ಲಿ ಸಂಯುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದ ಮಾನವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸೂಚ್ಯಂಕ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ್ದಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗೆಯೇ ತಾಯಿ–ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಕಾಳಜಿಯಂತಹ ಪೂರಕ ವಿಷಯಗಳು, ಸೇವೆಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳೂ ತೀರಾ ಹಿಂದುಳಿದಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ನಂತರ ಸ್ತ್ರೀ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಆದ್ಯತೆಗಳು ದೊರೆತವು. ಇದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ದೊರಕಿತು. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಕೂಡ ಸಾಕ್ಷರತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅಕ್ಷರಸ್ಥರಾಗಲು ಅವಕಾಶ ದೊರಕಿತು. ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ ಪಡೆದ ಹೆಣ್ಣು ಕಲಿತ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಸಕ್ತಳಾದಳು. ಹಾಗೆಯೇ ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಆಗಿದೆ.

ಇಂದು ದೇಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಾಗಿ, ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಾಜಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ, ಮಹಿಳೆಯರು ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯಲು ದಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಿಂದಿನಷ್ಟು

ಸಮೃದ್ಧ ಕಾಲ ಈಗಿಲ್ಲ ಹಿಂದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ದುಡಿದರೂ ಸಾಕಿತ್ತು. ಹೆಣ್ಣು ಹೊರಗೆ ದುಡಿಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಾಲ ಬದಲಾವಣೆ, ವಿಪರೀತ ಬೆಲೆ ಏರಿಕೆ ದೆಸೆಯಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ದುಡಿದು ತಂದು ಹಾಕಿ ಸಂಸಾರ ಪೂರೈಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಇರಲಿ, ಆಸಕ್ತಿ ಇರಲಿ, ಇಲ್ಲದೇ ಇರಲೀ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಅವಳು ದುಡಿಯುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೂ ಉಂಟಾಗಿದೆ ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರವೇಶಿಸದೇ ಇರುವ ರಂಗಗಳೇ ಇಲ್ಲ. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದುಡ್ಡಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಏನು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಷ್ಟವಾಗಿರುವಾಗ ಬೆಳೆದು ನಿಂತ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಚಿಂತೆಯೂ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಪಿಡುಗೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಾಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಬಾಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿತವಾಗಲೆಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಮನೆಯ ಹೊರಗಿನ ಉದ್ಯೋಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಮಹಿಳೆಯರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿ, ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆ, ಹೀಗೆ ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು, ಎದುರಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಲವಾರು. ಅವುಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಶಾರೀರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಹೊರಗಡೆ ಉದ್ಯೋಗದ ಅರಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದಾದ್ದರೂ, ಅವರ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಈಗಲೂ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದೇ ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಇವರು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿಯೇ ಮನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಅದು ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ತಾವು ಮಾತ್ರ ಜವಾಬ್ದಾರರೆಂಬ ಭಾವನೆ, ಕಛೇರಿಯ ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ತ ಮನೋಭಾವನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಅದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವ್ಯಾದಿಗಳಿಗೂ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಲಕ್ಷಕ್ಕೊಳಗಾದ ತಪ್ಪಿತಸ್ತ ಮನೋಭಾವನೆಗಳು ಅವರ ಉದ್ಯೋಗದ ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಮತ್ತು ದಕ್ಷತೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಲ್ಲದೆ, ದುಡಿಮೆಗಾರರಾಗಿ ಅವರ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗೂ ಕುಂದುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಶೋಷಣೆಗೊಳಗಾದರು, ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆಧುನಿಕ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೇವಲ ಆರ್ಥಿಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಜೊತೆಗೆ ಮನೋ ಸಾಮಾಜಿಕವೂ ಆಗಿದೆ, ಮತ್ತೆ ಆಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲಿ ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡದಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು ಆದುದರಿಂದ ಈ ಒಂದು ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ನಾವು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಈ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎಂದು ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನ

ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ "ಮಂಗಳೂರು ನಗರದ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳಾ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಮಂಡಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ", ತನಿಖೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ, ಅದರ ಕುರಿತು ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಮೂಲಕ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವ ಆಧುನಿಕ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುವ ಎರಡೂ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿ, ಮುನ್ನುಗ್ಗಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

೧.೨ ಅಧ್ಯಯನದ ಸಮಸ್ಯೀಕರಣ :-

ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವು ಕಾರ್ಮಿಕ ಮಹಿಳೆಯರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಅವರ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದೆ? ಎಂಬುದು ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಿಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವು ಎಲ್ಲಾ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲೂ ಇರುವುದು ಸಹಜ ಅದು ಪುರುಷರಲ್ಲೂ ಇರಬಹುದು, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬರುವ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅದು ಆಕೆಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿದೆಯೆಂದು ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸಹ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಒತ್ತಡವೆಂದರೆ, ಒಂದು ಮಾನಸಿಕವಾದ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತ್ಯಾಘಾತ. ಯಾವಾಗ ಮನುಷ್ಯರು ಜೀವನದ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಅವರ ಬೇಡಿಕೆ, ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳದೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡೆವು ಎಂಬ ಭಾವನೆಗೆ ಸಿಲುಕಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾರೋ ಅಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡದಿಂದ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಾದ ತಲೆನೋವು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಹೃದಯಾಘಾತ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕಾಲು ನೋವು, ಮಂಡಿನೋವು ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರ ನೋವು ಇದರಿಂದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆ, ಅಸುರಕ್ಷತೆ ಕಾಣಿಸುವ, ಮಬ್ಬಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೆಲವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸೋಲನೊಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

"ಒತ್ತಡ" ಎಂದರೆ (ಹೋರಾಟ ಅಥವಾ ಹಾರಾಟ) ಹಿಂದೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಸಂಶೋಧಕ ವಾಟರ್ ಕೆನನ್ ೧೯೩೨ ರಲ್ಲಿ ಈ ಒತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ವಿಮರ್ಷೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ "ಒಂದು ಜೀವಿಗೆ ಆಘಾತದ ಅರಿವಾದಾಗ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಭಯಪಟ್ಟು ಅದು ಕೂಡಲೆ ಹಾರ್ಮೊನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ". ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಅದಕ್ಕೆ ಅದರಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಅಥವ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಓಡಲು ಮತ್ತು ಕಠಿಣವಾಗಿ ಹೋರಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಆಮ್ಲಜನಕ ಉತ್ಪನ್ನ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಕೊಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪು ಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಾದ ಗಾಯದಿಂದ ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಭಯದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಈ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನದ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಇಬ್ಬಗೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರುತ್ತಿರುವ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಈಗಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೋಪ, ಒತ್ತಡ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಅಸಹ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಅನೇಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಆಕೆಯ ಮೇಲೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳೊಳಗಿನ ಜಾಗರೂಕವಾದ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಇಣಕು ನೋಟವು ಆಕೆಯ ಭಯಗಳು, ಆತಂಕಗಳು, ಒತ್ತಡಗಳು ಹೇಗೆ ಆಕೆಯ ನೈತಿಕತೆ ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಅವಳು ತನ್ನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಕಂಡು ಶೃಂಗವೇರಿ, ಗಗನವನ್ನೇರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡಬಲ್ಲವು. ಹೀಗೆ ಇಬ್ಬಗೆಯ ಜವಾಬ್ದರಿಯಿಂದ ಆಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಚೈತನ್ಯ, ಹುಮ್ಮಸ್ಸನ್ನು ಉಡುಗಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಮೂಡುವ ಈ ಕಷ್ಟಕರ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತುಳಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮನೋಸ್ಥೈರತೆಯಿಂದ ಎದುರಿಸುವ ಗುಂಡಿಗೆಯನ್ನು ಅವಳಲ್ಲಿ ರಚಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ತಮ್ಮ ಈ ಹೋರಾಟ ಮತ್ತು ಹಾರಾಟವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದು ಅವರ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಮೂಡಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಾಗುವ ಅಪಾಯಕರವಾದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು, ಮತ್ತೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎಂದು ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಠಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವೆಂದು ತಿಳಿದು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಯಾವುದೇ ಪಥ್ಯಾನ್ನದಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಸರತ್ತಿನಿಂದ ಪಡೆಯತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲು ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯು ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ **"ಕೆಲಸ"** [ಜೀವನೋಪಾಯ ಮತ್ತು ಗುರಿ ಮುಟ್ಟುವ ಉದ್ದೇಶ] ಮತ್ತು **"ಜೀವನ ಶೈಲಿ"** [ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಾದಾನ, ವಿರಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಸಂಸಾರ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ] ದಿಂದ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧಕವಾಗಿದೆ.

"ಈ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಸಮತೋಲನವು ಮನುಷ್ಯನ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಜೀವನದಾಟದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದೆಯೆಂದು" ಪೌಲ್ ಕ್ರೇಸವರ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಅವನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಮತೋಲನ. ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ, ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಈ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕೆಂದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯ ಕಡೆಗಿನ ಪುರುಷರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು, ಮಹಿಳೆಯರ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಸಂಘರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಈ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಲು ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಅವರ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ, ಮನೆಕಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಇತರ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಸಾಲಕೊಟ್ಟು ಹಣಕಾಸಿನ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಾಗುವ ವಿರುದ್ಧ, ಧ್ವನಿಯೆತ್ತಿ ಅವರನ್ನು ಈ ಅನ್ಯಾಯದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿಸಬೇಕು.

೧.೩ ಅಧ್ಯಯನದ ಉದ್ದೇಶಗಳು.

೧. ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು.

೨. ಒತ್ತಡ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು.

೩. ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು.

೪. ಭಾಗವಹಿಸುವ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವುದು, ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತ ಪರ ಪರಿಮಾಣವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು.

೫. ಮಹಿಳೆ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಜೀವನದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ತೃಪ್ತಿಕರ ಸಮಾದಾನವಾದ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯುತ ಜೀವನ ಪಡೆದು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಕೂಡ ಬೆನ್ನೆಲುಬಾಗಿ ನಿಂತು ಧೈರ್ಯ, ಸ್ಥೈರ್ಯ ಕೊಡಲು ಅರ್ಹತೆ.

೬. ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂಧಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿಸುವುಮ

೭. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು

೧.೪ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ದತ್ತಾಂಶಗಳು

ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅದು

೧) **ಪ್ರಾಥಮಿಕ ದತ್ತಾಂಶ**

೨) **ಅನುಷಂಗಿಕ ದತ್ತಾಂಶ**

೧. **ಪ್ರಾಥಮಿಕ ದತ್ತಾಂಶ** : ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದೆ, ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ಸುಸಜ್ಜಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ವಿಷಯದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ಹಾಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದೆ. ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಚಿತ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ

ವಿಭಾಗ ೧ : ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ

ವಿಭಾಗ ೨ : ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟದ ಕುರಿತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವೆ.

ವಿಭಾಗ ೩ : ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವೆ.

೨. **ಅನುಷಂಗಿಕ ದತ್ತಾಂಶ** : ಇದರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ವಿಧವಿಧವಾದ ಗ್ರಂಥಗಳಿಂದ, ಪತ್ರಿಕೆಯಿಂದ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಜಾಲತಾಣಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ೧೮ ವರ್ಷದಿಂದ ಕೆಳಪಟ್ಟ ಪ್ರತಿಪಾದಕರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿಲ್ಲ **ಮಾಹಿತಿಯ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ** ಒಟ್ಟು ೧೦೦ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅಂದರೆ, ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ನಾವು ಮುಂದಿನ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆಯ ಪುನರ್‌ಲೋಕನವನ್ನಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ.

೧.೫ ಊಹೆಗಳು:

ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮುಂದೆ ಹೀಗೆ ವಿಭಾಗಿಸಿ, ಚರ ಪರಿಣಾಮ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಸ್ನು ಹೀಗೆ ಊಹೆಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಭಜನೆ ಮಾಡಿದೆ.

H_{01} : ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಊಹಿಸಲಾಗಿದೆ.

H_{02} : ಜೀವನೋಪಾಯ ಬೆಳಗಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲವೆಂದು ಊಹಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸಮಗ್ರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಾರ್ಲ್ಸ್ ಪಿಯರ್ಸನ್ನಿನ ಸಹ ಸಂಬಂಧಗಳ γ ಬೆಲೆ/ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಅದರ ಚರ ಪರಿಮಾಣಗಳ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡಿದೆ.

$$\gamma = \frac{N\sum\sum fuv - (\sum fu)(\sum fv)}{\sqrt{[N\sum fu^2 - (\sum fu)^2]\ x\ [N\sum fv^2 - (\sum fv)^2]}}$$

1. u – ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ

   v – ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ

೨. u – ಜೀವನೋಪಾಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ

   v – ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ

ಫಲಿತಾಂಶ :– ಈ ಚರಪರಿಣಾಮಗಳು ಒಂದೇ +(ಅಧಿಕ) ಅಥವಾ –(ಕಡಿಮೆ) ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

೧.೬ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿ

ಅಧ್ಯಯನ ಪ್ರದೇಶವಾಗಿ ಮಂಗಳೂರು ನಗರದ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯ ಘಟಕವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅಧ್ಯಯನದ ಮಾಹಿತಿಯ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ೧೦೦ ಜನ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಮಂಗಳೂರು ನಗರದ ಹೆಸರಿನ ಮೂಲ, ನಗರದ ಗ್ರಾಮದೇವತೆಯಾದ ಶ್ರೀ ಮಂಗಳಾದೇವಿಯ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಈ ದೇವಸ್ಥಾನವು ನಗರದ ಬೋಳಾರ ಎಂಬಲ್ಲಿದೆ.

ಮಂಗಳೂರು ನಗರವು ಕ್ರಿ.ಶ. ೧ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಗ್ರೀಕ್‌ರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಿಂದ ಸ್ಥಾಪನೆಗೊಂಡಿತು. ಆ ತದನಂತರ ಆ ನಗರವು ಅಲುಪಾಸ್‌ರವರ ರಾಜಧಾನಿಯಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ಈ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನು **ತುಳುನಾಡು**ಯೆಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟರು ಮತ್ತೆ ಅವರು ಕಪ್ಪಕಾಣಿಕೆಯಾಗಿ ಬಾದಾಮಿಯ ಚಾಲುಕ್ಯರಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿದರು. ಸಂಗಮರ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕ್ರಿ. ಶ. ೧೧೬೦ರಿಂದ ೧೨೪೫ರತನಕ ಕುಲಶೇಖರ ಅಲುಪೇಂದ್ರ, ಹೊಯ್ಸಳದ ಮೂರನೆಯ ಬಲ್ಲಾಳ ಮತ್ತು ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಅರಸರು ಆಳಿದ್ದಾರೆ. ನಗರದ ಉಳ್ಳಾಲ ಎಂಬ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ವೀರರಾಣಿ ಅಬ್ಬಕ್ಕ ಎಂಬ ಮಹಿಳೆ ಪೋರ್ಚ್‌ಗರರ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಿ ಮಣಿದಿದ್ದಾಳೆ.

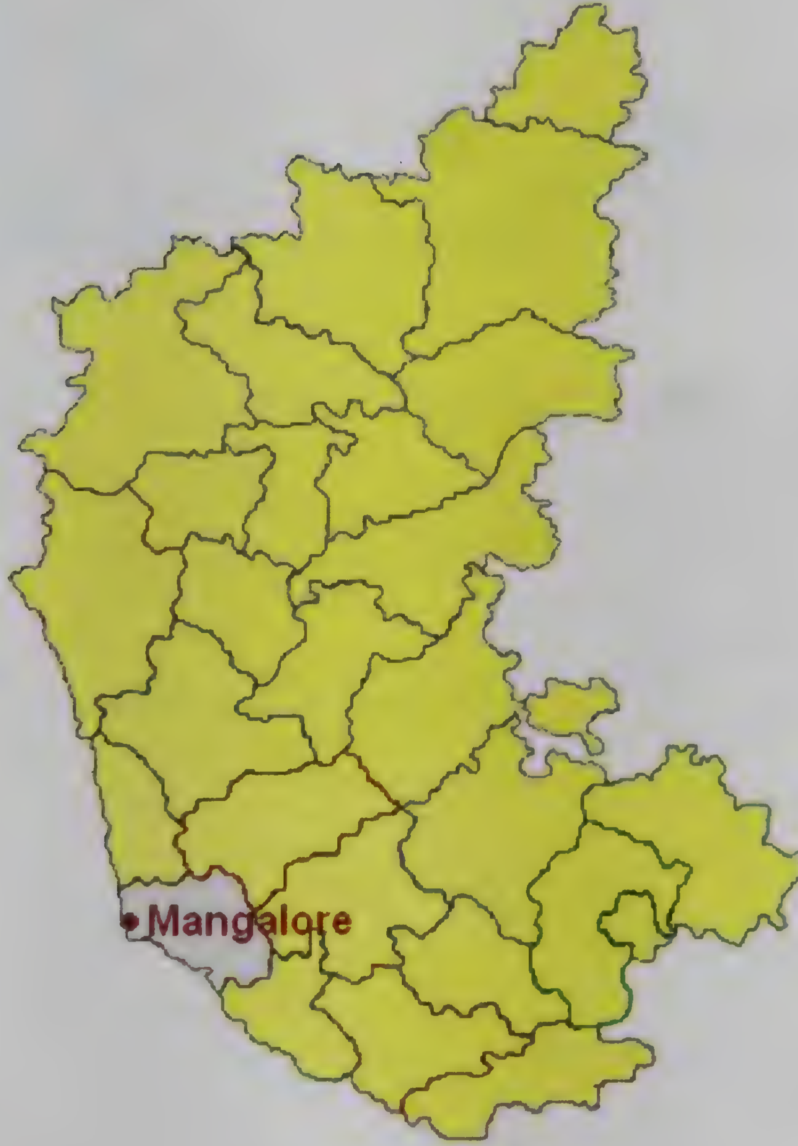
ಕರಾವಳಿ ನಗರವಾದ ಮಂಗಳೂರು ಭಾರತದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಬಂದರು ಪ್ರದೇಶವಾಗಿದೆ. ಹಳೆಯ ಹಡುಗು ನಿಲ್ದಾಣವನ್ನು ಬಂದರು ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಮಂಗಳೂರು ಹಡಗು ನಿಲ್ದಾಣವು ಪಣಂಬೂರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಗೊಂಡಿದೆ.

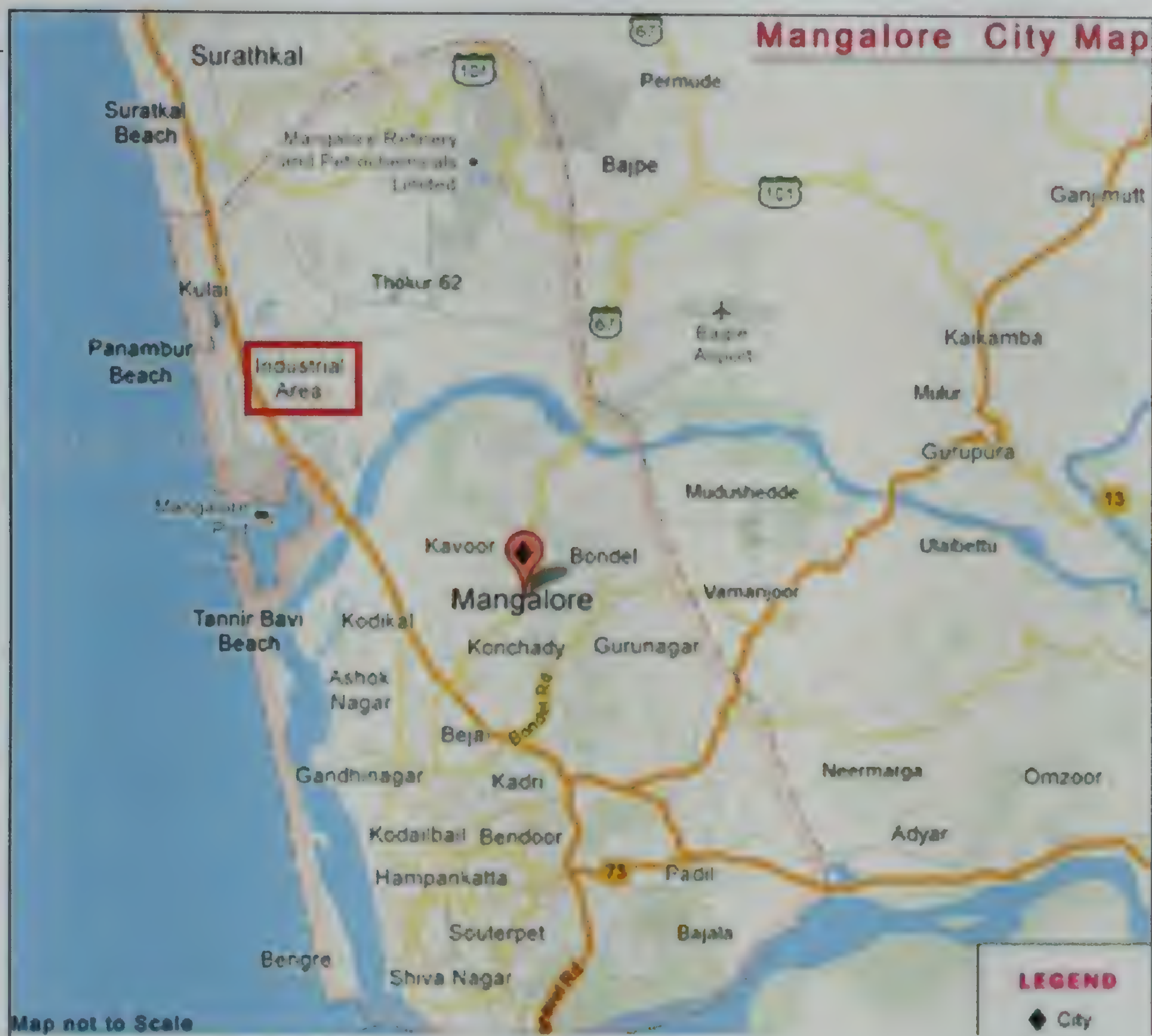
ಮಂಗಳೂರು ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ **"ಮಂಗಳೂರು"** ಎಂದು, ತುಳಿವಿನಲ್ಲಿ **"ಕುಡ್ಲ"** ಎಂದು, ಕೊಂಕಣಿಯಲ್ಲಿ **"ಕೊಡಿಯಾಲ್"** ಎಂದು, ಬ್ಯಾರಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ **"ಮೈಕಾಲ"** ಹಾಗೂ ಮಳಿಯಾಳದಲ್ಲಿ **"ಮಂಗಳಪುರಂ"** ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಂಗಳೂರು ನಗರ ನೇತ್ರಾವತಿ ಮತ್ತು ಗುರುಪುರ ನದಿಯ ಸಂಗಮವಾಗಿದೆ.

ಮಂಗಳೂರು ನಗರದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ :- ಮಂಗಳೂರು ನಗರವು, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ರಾಜಧಾನಿಯಾದ ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಿಂದ ಪಶ್ಚಿಮಕ್ಕೆ ೩೫೧ ಕಿ.ಮೀ (೨೩೦ ಮೈಲು) ದೂರದಲ್ಲಿದೆ. ಮಂಗಳೂರು ನಗರವು ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡದ ಮುಖ್ಯ ಆಡಳಿತ ಕಛೇರಿಯಾಗಿದೆ. ಮಂಗಳೂರು ನಗರ ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಗೇರುಬೀಜದ ರಫ್ತುಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದೆ. ಮಂಗಳೂರು ನಗರ ತೆಂಗಿನ ಮರ ಮತ್ತು ತಾಳೆ ಮರಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯ ಗಡಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಕೇರಳದ ಜನರು ಇಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ, ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅರಸಿ ಬರುತ್ತಾರ.

ಇಲ್ಲಿನ ಮುಖ್ಯವಾದ ಭಾಷೆಯಾಗಿ ತುಳು, ಕನ್ನಡ, ಕೊಂಕಣಿ, ಬ್ಯಾರಿ ಮತ್ತು ಮಳಿಯಾಳಿ ಭಾಷೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ನೇತ್ರಾವತಿ ಸೇತುವೆಯಿಂದ ಮುಂದೆ ಮಂಗಳೂರು ನಗರಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮೊರ್ಗನ್ಸ್‌ಗೇಟ್ ಬಳಿಯ ಜೆಪ್ಪು ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ **"ಪ್ರೆಸ್ಟೊ ಫುಡ್ಸ್ ಕಾರ್ಪೋರೇಷನ್"**ನಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಾಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ.

ಮುಂದೆ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಂಗಳೂರು ನಗರದ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೆಸರಾದ ಬೈಕಂಪಾಡಿಯೆಂಬ ಪ್ರದೇಶದ ಬಳಿಯಿರುವ **"ಕೈಬಾವಿ ಕೇಶ್ಯುವ್"**ನಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ.





Mangalore City Map
Surathkal
Suratkal Beach
Permude
Bajpe
Ganjimutt
Thokur 62
Kulai
Panambur Beach
Industrial Area
Kaikamba
Mulur
Gurupura
Mudushedde
Ulaibettu
Kavoor
Bondel
Mangalore
Vamanjoor
Tannir Bavi Beach
Kodikal
Konchady
Gurunagar
Ashok Nagar
Bejai
Bondel Rd
Gandhinagar
Kadri
Neermarga
Omzoor
Kodailbail
Bendoor
Adyar
Hampankatta
Padil
Soulerpet
Bajala
Bengre
Shiva Nagar
Map not to Scale
LEGEND
City



Sultan Battery
Urva Market
Urva Lady Hill
Kapikad
Bejai
Konchady
Maryhill
Pachanady
Padavinangady
Mosque
Indian Airlines
Pais Garden
Nodu
K.P.T.
Yeyyadi Indl. Estate
Koppala
Kadu
Padavu
Mangala Stadium
K.S.R.T.C. Bus Stand
Museum
A.i.r.
Circuit House
Dandakeri
Shaktinagar
Padav School
Eden Club
Kodialguttu
Boja Rao Lane
St. Francis
Nantoor
Bikarnakatta
Gokarnath
Law College
Kadri Park
Dongerkeri
Canara College
Kudroli
Alake
B.G.School
Court
City
Infant Jesus
Maroli
to Karkal
New Chitra
Mosque
Jyoti Circle
Kala Sadan
Holy Cross
Flower Market
KEB
KMC
Hampankatta
Wenlock
Moti
YMCA
Ram Nagar
Town Hall
Govt. College
Unity
Fr. Mullers
Padil
State Bank
Railway Station
Falnir
Capitanio Convent
Alape
Rosario School
Gorigudda
Telec House
KMC
Roshini Nilaya
Jerosa Convent
Fisheries College
Adyar
Amrith Talkies
Valencia
Nandigudda RD.
Hoige Bazar
Sooterpet
Nandigudda
M.R. Bhatt Lane
Bajal
Mangaladevi
Yemmekere
Casia H.S.
Jeppu Market
Jeppu Bappal
Jeppina Mugaru
Jeppu
Morgans Gate
Mangalore Club
To Kerala

ಅಧ್ಯಾಯ – ೨

ಗ್ರಂಥಮಾಲೆಯ ಪುನರ್‌ಲೋಕನ

ಅಧ್ಯಾಯ – ೨

ಗ್ರಂಥಮಾಲೆಯ ಪುನರ್‌ಲೋಕನ

ಡಾ|| ಉಮೇಶರವರ "ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್" ತ್ರೂ ಎನ್‌ಶೇಂಟ್ ವಿಸ್‌ಡಮ್ ಆಂಡ್ ಮೋಡರ್ನ್ ಸೈಯನ್ಸ್‌ರವರ ಒಂದು ಆಧ್ಯಯನದ; ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ ೬ ರಲ್ಲಿ ಡಾ|| ಹನ್ಸ್ ಸೆಲ್ಯೆ ೧೯೨೦ರಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅವರು ಹೇಳಿದ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ಟ್ರೇನ್ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಶಬ್ದವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಫ್ರೆಂಚ್ ಭಾಷೆಯ ವಾಕ್ಪ್ರಚಾರದಂತೆ ಲೇಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಹಾಗೂ ಜರ್ಮನ್ ಭಾಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಡೆರ್‌ಸ್ಟ್ರೇಸ್‌ದಿಂದ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಸ್ಟ್ರೇಸ್ ಎಂಬುದು ಅಂದರೆ ಒತ್ತಡವು ಒಂದು ನಿರ್ಬಲತೆ ಅಥವ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಆಗಿದೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕದ, ದೈಹಿಕದ, ಭಾವನೆಯ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯ ಕಡುಸತ್ಯದ ಅರಿವಿನ ಭಯ ಮತ್ತು ಆತಂಕದ ಫಲಿತಾಂಶವು ದೈಹಿಕವಾದ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವರಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಕಹಿಯ ಘಟನೆಯಾಗಿದೆ.

ಡಾ|| ಪೌಲ್ ರೋಸ್ ಎಮ್.ಡಿ. ಫೌಂಡರ್ ಎಂಡ್ ಪ್ರೆಸಿಡೆಂಟ್ ಆಫ್ ದಿ ಅಮೆರಿಕನ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಸೂಚಿಸಿದ ಹಾಗೆ :–

"ಸ್ಟ್ರೆಸ್, ಇನ್ ಎಡಿಷನ್ ಟೂ ಬಯಿಂಗ್ ಇಟ್‌ಸೆಲ್ಫ್ ಕೆನ್ ಆಲ್ಸೋ ದಿ ಕಾಸಸ್ ಆಫ್ ಇಟ್‌ಸೆಲ್ಫ್ ಆಂಡ್ ರಿಸಲ್ಟ್ ಆಫ್ ಇಟ್‌ಸೆಲ್ಫ್.

ಅಜಯ್ ಶುಕ್ಲರವರ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಈ ಒಂದು ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಮೆನೆಜ್‌ಮೆಂಟ್ ನ್ನು ನಾಲ್ಕು (೪ lane) ನಲ್ಲಿ, ಯೂನಿಕೋರ್ನ್ ಬುಕ್ಸ್‌ನ ಪ್ರಕಾಶನದಲ್ಲಿ, "ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಕೆನ್ ಬಿ ಡಿಫೈನ್ಡ್ ಎಸ್ ಅ ಫಾರಮ್ ಆಫ್ ಟೆನ್‌ಶನ್ ಆರ್ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಇನ್ ದಿ ಬೋಡಿ ಆರ್ ಮೈಂಡ್ ಫಾರ್ ವಿಚ್ ದೇರ್ ಇಸ್ ನೋ ರಿಲೀಸ್ ಆರ್ ಔಟ್‌ಲೇಟ್" ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂದರೆ ಒತ್ತಡವು ಒಂದು ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು ಅಥವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹೇರುವ ಬಿರುಸುತನ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಬೀಳುವ ಮಾರ್ಗ.

ಅಂದರೆ ಯಾರಾದ್ರೂ ಸ್ಟ್ರೆಸ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅವರು "ಒನ್ ಇನ್‌ಲೈಕ್ ಅ ಕಾರ್ ಇನ್ ನ್ಯೂಟ್ರಲ್ ಗೇರ್ ವಿತ್ ದಿ ಸೆಲ್ ಇರೇಟರ್ ಆನ್ ಟ್ರೈಯಿಂಗ್ ಟೂ ಎಕ್ಸರ್ಟ್ ಎಂದರ್ಥ.

ಇಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಏನೆಂದರೆ ಒತ್ತಡವು ಒಂದು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಕಾಣುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಒಂದು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಒಂದು ಮುಕ್ತಕ್ರಿಯೆ ಅದು ಮೌನವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೊಲ್ಲುವ ಮತ್ತು ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ.

ತುಂಬ ವರ್ಷದಿಂದ ಈ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ನಿರ್ಬಲವಾಗಿಯೂ ಗಾಯಗೊಳ್ಳುವವನು ಮತ್ತು ಅವನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಈ ಒಂದು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಮುಂದೆ ಅವನು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಏನೆಂದರೆ ಈ ಒತ್ತಡವು ಹೇಗೆ ಈ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಹೇಗೆ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಸನಗೊಂಡಿದ್ದಾನೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಆದುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ಲೇಖಕ ಮೊದಲಿಗೆ ಈ ಒತ್ತಡ ಹೇಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದಾನೆ. ತದನಂತರ ಅವನು ಅದು ಹೇಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ನಂತರ ನಾಲ್ಕು ವಿಧವಾದ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕೆಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

"ಆಧುನಿಕ ಭಾರತದ ಮಹಿಳೆ" ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮೂಲ ಜೆರಾಲ್ಡಿನ ಫೋರ್ಟ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಯಾವಾಗ ಇತಿಹಾಸ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿರುವ ಮನ ಸನ್ಮಾನದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ನಂತರ ಹೇಗೆ ರಾಜಕೀಯವಾಗಿ, ನೃತ್ಯಕಲೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ಸಂಗೀತದಲ್ಲಾಗಲಿ ಮತ್ತೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಜವಾಬ್ದರಿತಳಾಗಿ ಆಧುನಿಕ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ ಮತ್ತು ಅವಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ ಗಾಂಧೀಜಿ, ಈಶ್ವರಚಂದ್ರ ವಿದ್ಯಾಸಾಗರರು, ಕೇಶವ ಚಂದ್ರ ಸೇನ್ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀ ವಾದಿಗಳು, ರಾಧಾಸ್ವಾಮಿಯವರು ಅನುಯಾಯಿ ರಾಯ ಸಾಲಿಗರಾಮ ಹುಜೂರು ಮಹರಾಜರು "ಪ್ರೇಮಪತ್ರ" ಎಂಬ ತಮ್ಮ ಗದ್ಯ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ.

ಬಿ.ಎನ್.ವೆಂಕಟಲಕ್ಷ್ಮಿಯವರ "ಬದುಕು ಬವಣೆ ಭರವಸೆ" ಎಂಬ ಮಹಿಳಾ ಜಗತ್ತಿನ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಎಂಬ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ,

ಪುರುಷ ತನ್ನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆಯೇ ಮಹಿಳೆಯೂ ತನ್ನ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಅರ್ಹಳು" ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಗೆ ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಬವಣೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆಕೆಯು ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥೆ ಮಹಿಳೆಯಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥೆ ತಾಯಿಯಾಗಿ ಹೇಗೆ ಬಹುಪಾತ್ರ, ದ್ವಿಪಾತ್ರದೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದೊಡನೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

"ಮಹಿಳಾ ಅಧ್ಯಯನ" ಸಂಪಾದಕರು, ಡಾ|| ಎಂ. ಉಷಾರವರು ಕೃತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ತ್ರೀವಾದಿಯಾದ ನರಸಿಂಹ ಸ್ವಾಮಿಯವರು ಹೇಗೆ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ವೈವಾಹಿಕ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಂತೆಯೇ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಸ್ತೃತ ಮುಖ ಭೂಮಿತಾಯಿಯನ್ನಾಗಿಯೂ ನೋಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆಂದು,ಅವಳನ್ನು ಅನ್ನಪೂರ್ಣೆಯಾಗಿ, ಭೂಮಿಗೀತವನ್ನಾಗಿ ಕುಂಕುಮ ಭೂಮಿಯನ್ನಾಗಿ, ಶಿಲೆಗೆ ಹೂವಿನ ವಂಕಿಯಾಗಿ ನಾನಾರೀತಿಯ ಕಲ್ಪನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಜಾಗತೀಕರಣ ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ ಆರ್ಥಿಕತೆಯ ಹಿತಾಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವಳ ಇತಿಹಾಸಿದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾ|| ಎಚ್. ಎಲ್. ಕಲಿಯಾ ಹೆಡ್ ಆಫ್ ದಿ ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ (ಸೈಕೋಲೊಜಿ) ಪಿ.ಜಿ.ಸ್ಟಡೀಸ್ ಆಂಡ್ ರಿಸರ್ಚ್' SNDT ವಿಮೆನ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ, ಮುಂಬಾಯಿಯವರ ಸಂಶೋಧನೆ, ಹೆಲ್ತ್ ಹೆಜರ್ಡ್ಸ್ ಫೆಸ್ಡ್ ಬಾಯ್ ವಿಮೆನ್ ಹು ಮಾನೇಜ್ ಹೋಮ್ ಎಸ್ ವೆಲ್ ಎಸ್ ದೆಯರ್ ಕರೀಯರ್.

ಇವರ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಒಟ್ಟು ಐದು ಸಾವಿರ ಪ್ರತಿಪಾದಕರಿಗೆ ಸಂದರ್ಶಿಸಿ ಡಾ|| ಕಲಿಯಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮತ್ತೆ ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವ ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಭಿತವಾಗಿ ವಂಶ ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಒತ್ತಡದ ಬಾಧ್ಯತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಂದೆವರೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ತಾಯಿಯು (Traumetic stress disorder) (PTSD)ನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಮ್ಕಕಳು, ಎಬ್‌ನೋರ್ಮಲಿ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಕೋರ್‌ಟಸಲ್ (Cortisol) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ,

ತಾಯಿಯು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಹೆಚ್ಚಳದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳು ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನವು ೩೮ ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಈ Cortisol ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬಳಕೆ ಆದುದರಿಂದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಲೆವೆಲ್ ಕೆಳಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆಯ ಪುನರ್‌ಲೋಕನವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ನಾವು ಮುಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ – ೩

ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

೩.೧ ಮಹಿಳೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ

೩.೨ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ

೩.೩ ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ

೩.೪ ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿನ ತಾರತಮ್ಯ

೩.೫ ವಿವಾಹಿತ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥೆಯರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

೩.೬ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ತಾಯಂದಿರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

೩.೭ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಈಗ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು

೩.೮ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಕರ್ತವ್ಯ

೩.೯ ಮಹಿಳೆಯರು ಅನಾಥರಾಗಲು ಕಾರಣಗಳು

ಅಧ್ಯಾಯ – ೩

ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

೩.೧ ಮಹಿಳೆ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ಥಾನಮಾನ, ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಕುರಿತಾಗಿ ವೇದಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಋಗ್ವೇದ, ಯಜುರ್ವೇದ, ಸಾಮವೇದ, ಅಥರ್ವವೇದ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಒಂದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಚಿತವಾದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವೈದಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ಆಚರಣೆಯಿರಲಿಲ್ಲ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ವಿಧವಾ ಪುನರ್ವಿವಾಹವೂ ಇತ್ತು ಹಾಗೂ ಯಜ್ಞ ಸಭೆ-ಸಮಾರಂಭ ಮೊದಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಳೆಂಬುದನ್ನು ವೇದಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

ವೈದಿಕ ಕಾಲದ ಅಂತ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪುತ್ರನೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮೃತರ ಆತ್ಮಗಳಿಗೆ ಸದ್ಗತಿ ಕಾಣಿಸುವವನು ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಗಂಡು ಸಂತಾನಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯಲು, ಹೆಣ್ಣು ಹುಟ್ಟಿದರೆ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯವೆಂದು ದುಃಖಿಸುವುದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತೆನ್ನಬಹುದು. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಓದು ಬರಹ ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂದೂ, ಅವರ ಪತ್ನಿಯೂ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂದೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ರಾಮಾಯಣ-ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲೂ ವಿಧವಾ ವಿವಾಹ, ಪ್ರೇಮ ವಿವಾಹ, ಸ್ವಯಂವರ ಅಂದರೆ ಪತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿತ್ತೆಂದು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಒಂದು ಕಡೆಯಾದರೆ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿತ್ತೆಂದು ಬೊಬ್ಬೆಯಿಡುವ ಮಂದಿ ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಆದರ್ಶವಾದರೂ ಎಂತಹುದು? ಎಲ್ಲರೂ ಸೀತೆ, ಸಾವಿತ್ರಿ, ದ್ರೌಪದಿಯರಾಗಿ ಎಂದೇ? ಪರ ಪುರುಷನ ಅರಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಚಾರಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ಶಂಕಿಸಿದ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ಅಗಸನೊಬ್ಬನ ಚಾಡಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕಾಡಿಗಟ್ಟಿದ ಮರ್ಯಾದಾ ಪುರುಷ ರಾಮನ ಪತಿವ್ರತಾ ಶಿರೋಮಣಿ ಸೀತೆ ಇಂದು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಆದರ್ಶ ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಮನೆಯ ಚಾಕರಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಹೊರಗೆ ದುಡಿಯಲು ಹೊರಡುವ ಪತ್ನಿಯ, ಸಂಬಳ ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಿಯವಾದದ್ದಾದರೂ ಪರ ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅವಳು ಪವಿತ್ರಳಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬರುವಳೇ ಎಂದು ಆಧುನಿಕ ರಾಮನು ಶಂಕಿಸಬಹುದು. ಅಂದಿನ ರಾಮನಿಗೆ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕಾಡಿಗಟ್ಟಲು ಅವಳ ಶೀಲವು ಕಳಂಕಿತವಾದಳೆಂದು ಕಾರಣ ಸಾಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ರಾಮನು ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಕಾಡಿಗೇನು ಈ ಲೋಕದಿಂದಲೇ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಹೊರಗಟ್ಟಬಲ್ಲ ಧೀಮಂತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಜೂಜಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಂಪತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಅಡವಿಟ್ಟ ಮಹಾಭಾರತದ ಪಾಂಡವರು ಆಧುನಿಕ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನ

ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಾಗಿ ಮಗಳು ಮಾಧವಿಯನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಿದ ರಾಜ ಯಯಾತಿಗೂ ಇಂದು ನಾಲ್ಕಾರು ರೂಪಾಯಿಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯರನ್ನು, ಸೋದರಿಯರನ್ನು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು, ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿಗೆ ತಳ್ಳುವ ಪುರುಷ ಶ್ರೇಷ್ಠರಿಗೂ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ವಿವಾಹವೆನ್ನುವುದು ಮಹತ್ತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುವ ಘಟನೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು, ಕಲಿಕೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು, ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಅಳಿವು-ಉಳಿವುಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ವಿವಾಹವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ಬರಿ ಗಂಡನನ್ನಲ್ಲ ಅವನ ಇಡೀಕುಟುಂಬವನ್ನು, ಆದರೆ ಗಂಡಿನ ಪಾಲಿಗೆ ಇದು ಹಾಗಾಗಬೇಕೆಂದೆನೂ ಇಲ್ಲ. ಬಯಸಲಿ, ಬಯಸದಿರಲಿ ವಿವಾಹ ಹೆಣ್ಣಿನ ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದನವಾಗಿಯೇ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪವಿತ್ರ ಬಂಧನವೂ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಅದು ಬಹಳಷ್ಟು ತ್ಯಾಗವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಿಬ್ಬರಿಂದಲೂ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಅಪೇಕ್ಷೆಯು ಹೆಣ್ಣಿನ ಕಡೆಯಿಂದಲೇ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಗಂಡು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ವೈವಾಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಎಷ್ಟೇ ಕಾನೂನುಗಳು ಬಂದರೂ ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವಿವಾಹವನ್ನು ಕುರಿತಾದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಬದಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ವಿವಾಹದ ಚೌಕಟ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ಥಾನಮಾನದ ಸ್ವರೂಪ ಧೋರಣೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅಂಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. **ಬರ್ಟ್ರೆಂಡ್ ರಸೆಲ್** ಹೇಳುವಂತೆ "ಒಳ್ಳೆಯ ವಿವಾಹದ ಜೀವಾಳವಿರುವುದು ಪರಸ್ಪರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಗೌರವದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರ ನಡುವಿರುವ ಆಳವಾದ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳು ಸಮ್ಮಿಳಿತಗೊಂಡು ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರ ನಡುವಣ ಪ್ರೀತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಫಲಕಾರಿಯಾಗಲು ಅಪಾರವಾದ ತ್ಯಾಗ ಮನೋಭಾವ ಅವಶ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ತ್ಯಾಗವು ಸ್ವಯಂ ಇಚ್ಚೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರದಿದ್ದರೆ ಅದು ಪ್ರೀತಿಯ ಆಸ್ತಿಭಾರವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾತುಗಳು ಯಾವುದೇ ದೇಶದ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಮಾತು.

ಮಹಿಳೆಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ **ಸ್ಮೃತಿಕಾರ ಮನು** ತುಂಬ ನಿರ್ದಯಿ ಹಾಗೂ ಪುರುಷ ಪಕ್ಷಪಾತಿ. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಶಾಸ್ತ್ರಾಕಾರ **ಅತ್ರಿ,** "ಪತ್ನಿಗೆ ಪತಿಯೇ ದೈವ ಆದರೂ ಅವಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಗತ್ಯ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ". 'ಬೃಹತ್ ಸಂಹಿತೆ'ಯಲ್ಲಿ **ವರಾಹಮಿಹಿರ** ಎಂಬ ಲೇಖಕ ಜನ್ಮ ಕೊಟ್ಟ ಮಹಿಳೆಗೆ ಪುರುಷ ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿರಬೇಕು. ಆಕೆಯ ಆದರ್ಶ ತಾಯ್ತನ, ಆಕೆ ಪೂಜಾರ್ಹಳು ಎಂದು ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರಮನೆ ಮತ್ತು ರಾಜಧಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿದ್ದರು ಎಂದು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೂ, ಕ್ರಮೇಣ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮೇಲು-ಕೀಳು ಪವಿತ್ರ-ಅಪವಿತ್ರ ಮುಂತಾದ ವಿಚಾರಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಅನೇಕ ಅನ್ಯಾಯ-ಅನಾಚಾರಗಳು, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತೆಂದೂ ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಕೀಳೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ ಪಡಿಸಿತು **(ಪಟ್ಟಾಭಿ, ೨೦೦೦).**

ಬ್ರಿಟಿಷರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸತಿ ಸಹಗಮನ ಪದ್ಧತಿ, ಪರದಾ ಪದ್ಧತಿ, ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಡೆಗಟ್ಟಲಾಯಿತು. ಆರ್ಯಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಸಮಾಜದ ಅನುಯಾಯಿಗಳು ಸ್ತ್ರೀ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪುರಸ್ಕೃತರು, ಇಂದೂರಿನ ಅಹಲ್ಯಾಬಾಯಿ, ಬೆಳವಡಿ ಮಲ್ಲಮ್ಮ, ಕೆಳದಿಯ ಚೆನ್ನಮ್ಮಾಜಿ, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ, ಉಳ್ಳಾಲದ ರಾಣಿ ಅಬ್ಬಕ್ಕ ರಾಜ್ಯಭಾರಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಕಹಳೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಮೊಳಗಿದ ಕೀರ್ತಿ ಕಿತ್ತೂರಿನ ರಾಣಿ ಚೆನ್ನಮ್ಮಳಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಬಲ್ಲ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವಳಾಗಿ ಮುಪ್ಪಾಗುವ ತನಕ ಪುರುಷ ಕಾಣದ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಮುಟ್ಟು, ಗರ್ಭ, ಹೆರಿಗೆ, ಮುಂತಾದವು. ದೈಹಿಕ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳಾದರೆ. ಲಜ್ಜೆ, ಭಯ, ಸಂಕೋಚ, ಕೀಳರಿಮೆ, ತಾಯ್ತನದ ಹೊಣೆ ಇವು, ಬಹುತೇಕ ಪರಿಸರ ನಿರ್ಮಿತ ಸದಾ ಕುಟುಂಬದ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಒದ್ದಾಡುವ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮಾನಸಿಕ ತಾಕಲಾಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿ ಅವಳನ್ನು ಕಾಡಬಹುದು. ಮದುವೆಯ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಕ್ರೌರ್ಯ, ವಂಚನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಹೆಣ್ಣುಗಳು ದಿನದಿನಕ್ಕೂ ಕುಬ್ಜರಾಗಿ ದನಿಯಿಲ್ಲದವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಏರಿಳಿತ, ನೋವು ಮೈಲಿಗೆ, ಒರಟುತನ ಮೊದಲಾದುವುದಳಿಂದ ನಲುಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸರಕಾರ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಚಿತ ಶಿಕ್ಷಣ, ಉಚಿತ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ, ಸಮವಸ್ತ್ರ ನೀಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಹಿಳಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು, ಅದರ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಪಡೆದಲ್ಲಿ, ಅವರಿಗೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳು ಲಭಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಬಳಸಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕಿದೆ.

ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಕೇವಲ ಅವಳಿರುವ ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನಲ್ಲದೆ ಸರಕಾರ ಒದಗಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಮೇಲೂ ಮತ್ತು ಈಗಿನ ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ನಿಂದಲೂ ಆರೋಗ್ಯವು ಹದಗಟ್ಟಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಇತ್ತೀಚ್ಚಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದಂತೆ **"ಮ್ಯಾಗಿ"** ಉತ್ಪಾದಕರಿಂದ ಹೇಗೆ ನಾವು ಮೋಸಹೋಗಿದ್ದೇವೆ ಹಾಗೆ ಅದರೊಡನೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಟೊಮಾಟೊ ಸಾಸ್, ಪಚ್ಚೆ ಬಟಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಿಸಿದ ಕಲರ್ ಕೆಮಿಕಲ್‌ನಿಂದ ಮತ್ತು ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳಂತೆ ಕಾಣುವ ಹೂಕೋಸು, ಕಾಲಿಫ್ಲವರ್, ಕಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಜೆಕ್ಟ್ ಮಾಡಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯರು, ಹೆಂಗಸರ ಆರೋಗ್ಯವು ಹದಗೆಡುತ್ತಿದೆ. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಹುತೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದರೆ

ಅವರಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಲುಬು ಸವೆತ, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಗಂಟುನೋವು ಇವೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೇಗೆ? ಇದೇ ಈ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್, ನೈಸರ್ಗಿಕವಲ್ಲದ, ಆರ್ಟಿಫಿಶೆಲ್ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ನಾವು ಯಾವುದೇ ತಯಾರಾದ ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದಕ ಕವರಿನ ಮೇಲೆ ನೋಡಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸೂಚಿಸಿದ ಸಂಖ್ಯಾ ಸೂಚಕ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಗಣಕಯಂತ್ರದ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಈ ಸೂಚಕದ ಎದುರು ಅದರಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಿತವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹದ ಕೆಲವು ಮಿಶ್ರಣ ಬೆರೆಸಿರುವುದು ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಈಗಿನ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಲಸಿಕಾಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಯ್ತನಗಳಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಕಂಡಿದ್ದರೂ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗಳ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸೇವೆಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು.

ಮಹಿಳೆಯರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕಾಯ್ದೆ, ನಿರ್ಬಂಧನಗಳು ರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿಲ್ಲದೆ ಲೋಪ ದೋಷಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ರಮವು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

೩.೨ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ

ಅರಿತಿದ್ದರೂ ಅರಿಯದಿರುವಂಥ
ಗೋಚರಿಸಿದೆಯೆಂದರೂ ಅಗೋಚರವಾಗದೇ ಉಳಿದಂಥ
ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆಂದರೂ ಚಿತ್ರದ ಕುಂಚಕ್ಕೂ ಮೀರಿದಂಥ
ಹೆಣ್ಣಿನ ಜಗತ್ತಿನ ಅನಾವರಣ

– ಬಿ. ಎಸ್ ವೆಂಕಟಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಪುರುಷ ತನ್ನ ಕ್ಷೇತ್ರವಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆಯೇ ಮಹಿಳೆಯೂ ತನ್ನ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಅರ್ಹಳು. "ಮಹಿಳೆ ಪುರುಷನಷ್ಟೇ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆತನ ಸಹಭಾಗಿ ಗಂಡಸಿನ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಆಕೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಹಿಳೆ ಪುರುಷನಷ್ಟೇ ಸ್ವತಂತ್ರ ಜೀವಿ. ಪುರುಷ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆಯೇ ಮಹಿಳೆಯೂ ತನ್ನ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಅರ್ಹಳು..." ಈ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿದವರು ೧೯೧೮ರಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದವರು **ಮಹಾತ್ಮಾಗಾಂಧಿ**.

ಜೆರಾಲ್ಡನ್ ಪೋರ್ಬ್ಸ್‌ರ ಪ್ರಕಾರ ವಸಹಾತು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ದುಡಿಯುವ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜಿನ್‌ಸುರಾಹ್‌ನ ಮಹಿಳಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದ ಡಾ। ಹೈಮವತಿ ೧ರ್ಲಶಿರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಏನೆಂದರೆ, 'ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೆ ಏಳುತ್ತಿದ್ದೆ, ಗಂಡನಿಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರವನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟು ನಂತರ ಕೆಳಗಿನ ಅಂತಸ್ತಿನಲ್ಲಿದ್ದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಿಸಿನೀರು ಹಾಗೂ ಪಥ್ಯದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಿದ್ದ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಮೊದಲು ರೋಗಿಗಳ ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ನೆರವಾಗುವುದು, ಎಲ್ಲರದೂ ಮುಖ ತೊಳೆದಾಯಿತೆಂದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದು ತುಂಡು ಬತ್ತಾಸು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇದು ಅವರಿಗೆ ಬಾಯಾಡಿಸಲು ಕೊಡುವುದು..... ತಾಯಂದಿರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳು ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಲ್ವ ಮಾಡಿ ಹಂಚುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹೀಗೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಲು ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವೇ ಹಿಡಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಮುಗಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುವುದು, ನಾನು ಸ್ನಾನಮಾಡಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನೆಬ್ಬಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕುವುದು, ತಿಂಡಿ ಕೊಡುವುದು, ಗಂಡನ ಊಟಕ್ಕೆ ಅಣಿ ಮಾಡುವುದು ಎಲ್ಲ ಮುಗಿಸಿ, ನಾನೂ ಡ್ರೆಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಏನಾದರೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ತಿಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇದು ನನ್ನ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಗೆ ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರತಳಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಂಡತಿ, ತಾಯಿ ಎಂಬ ಗೃಹಿಣಿ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿರುವ ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರ ದುಡಿಮೆಯ ಚರಿತ್ರೆ. ಇಂಥ ರೀತಿಯ ಸ್ಮೃತಿ ಚಿತ್ರಗಳು ವಿವರಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದು ಬಹಳ ಅಪರೂಪ.

'ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆ' ಎಂಬ **ಜೆರಾಲ್ಡಿನ್ ಫೋರ್ಬ್ಸ್‌ರ** ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಶೋಧಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇವು **'ಕೂಡಿಸುವ ಚರಿತ್ರೆ'** (Additive History) ಅಂದರೆ, ಮೂಲಗಳನ್ನು ಮರು ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಹಿಳೆಯರ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನೂ ಅವರ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನೂ ಶೋಧಿಸುವ ಕೆಲಸ, ಎರಡನೆಯ ಮಾದರಿ ಲಿಂಗವ್ಯವಸ್ಥೆಯ **"ಪರಿಗಣನೆಯ ಚರಿತ್ರೆ"** (Genderized History). ಇಲ್ಲಿ ಈ ವರೆಗಿನ **ಇತಿಹಾಸ ಲೇಖ**ನ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು (Historiography) ಹೊಸ ಸ್ತ್ರೀವಾದಿ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ವಿಶ್ಲೇಶಣೆಯಲ್ಲಿ ಲಿಂಗವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭೇದ – ಭಾವವೇ ಮುಖ್ಯ ಸೂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಮೂರನೇಯ ಶೋಧ **"ಕೊಡುಗೆಯ ಚರಿತ್ರೆ"** (Contributory History) ಪಿತೃ ಪ್ರಾಧ್ಯಾನ್ಯವು ಮಹಿಳೆಯರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸದಾ ಹತ್ತಿಕ್ಕುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ಈ ವಿಧಾನ ಮಹಿಳಾ ಸಂಚಾಲನೆಗೆ (Female Agency) ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದಾಗಿದೆ., ಎಂದು ಹೇಳಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ:-

ಸುಸ್ವರದೊಂದಿಗೆ ಅಪಸ್ವರ:-

ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರ ಬದುಕು ಅವರು ಯಾವುದೇ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅವರನ್ನು ವಿಚಿತ್ರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿಸುತ್ತದೆ, ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಏನನ್ನೇ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದಾಗಲೂ ಮರೆಯಲಾಗದು.

ಸುಸ್ವರದೊಂದಿಗೆ ಅಪಸ್ವರ, ತಾಳಬದ್ಧ ನಡಿಗೆಯ ಮಧ್ಯೆಯೇ ತೊಡರಿ ಬೀಳುವ ಆತಂಕ; ತಲೆಯೆತ್ತಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಅವರ ತಲೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಎಷ್ಟೇ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸಿರಲಿ ಮಟ್ಟಸವಾದ ಗಟ್ಟಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೂ ನಿಂತಿಲ್ಲ; ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಇದು ಅನ್ವಯವಾಗಬಹುದಾದರೂ, ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಂಪ್ರದಾಯ ರೀತ್ಯಾ ಹಲವಾರು ಹೊಣೆಗಳನ್ನು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ನಡೆವಳಿಕೆಯನ್ನು, ಸಾಂಸಾರಿಕವಾಗಿ ಕೆಲವು ಗೃಹಕೃತ್ಯ ಜವಾಬ್ಧಾರಿಗಳನ್ನು ಸಮಾಜ, ಮೀಸಲಿಟ್ಟಿದೆ.

ಬಹುಪಾತ್ರ:-

'ಕರ್ತವ್ಯ'ವೆಂಬ ಮುಸುಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಈ ಹೊಣೆಗಳು ಅವರ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೇರಲ್ಪಟ್ಟಿವೆಯೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿನ ಹೆಂಗಸರು ಎಷ್ಟೇ ಸ್ವಾಲಂಬಿಗಳಾಗಿ ಸ್ವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಲಿ, ಅವನ್ನು ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಾವು ಹೊಣೆಗೇಡಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ, ಎಂದು ಭಾವಿಸುವಷ್ಟು ಅವು ಅವರಿಗೆ ರಕ್ತಗತವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿವೆ.

ಮಹಿಳೆಯ ಈ ಬಹುಪಾತ್ರ :- ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿ, ಮಗಳು ಅಥವಾ ಸಹೋದರಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ನಾನಾ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿನ ಉದ್ಯೋಗಿಯಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಹಲವಾರು ನಿರ್ಭಂಧನೆಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟುಹಾಕಿ, ತಮ್ಮ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ತಾವು ನಿಂತರೂ ಅವರನ್ನು ಪರಾವಲಂಭಿಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಉಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಹಲವಾರು ಪಾತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಮಹಿಳೆಯರು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ದುಡಿಮೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ ಅನೇಕ ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೆಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರವಿದ್ದರೂ ಅವರಿಗೆ ಸಂಕಷ್ಟಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನೇಕ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ವರಮಾನ ಕೇವಲ ಪೂರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೇ ಹೊರತು ಅವರ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಲ್ಲ ಗಂಡ, ತಂದೆ ಅಥವಾ ಸಹೋದರ ಕೈಗೆ ತಮ್ಮ ಇಡೀ ವರಮಾನವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ ಬರಿಗೈಲೇ ನರಳುವ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಉಂಟು ಇವರು ವಿವಾಹವಾಗಿ

ಹೋರಗಿನ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದರೆ ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಆದಾಯ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ ಇವರ ವಿವಾಹವನ್ನು ಮುಂದೂಡುವ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳೂ ಉಂಟು.

ಪುರುಷ ಪ್ರಾಧ್ಯಾನತೆಯಿಂದ ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಅನಾದರಣೆಯಿರುವುದರಿಂದ, ಪುರುಷರ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುವ ಹುನ್ನಾರವನ್ನು ಅವರು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ; ಗುಮಾನಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಗಳಸಿಯೂ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡದಂಥ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮನಸಿದ್ದರೂ, ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಇಂದಿಗೂ ಅತ್ತೆ–ಮಾವ, ಅತ್ತಿಗೆ–ನಾದಿನಿ, ಇಂಥ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಲಾರದಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಪತಿ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಪತ್ನಿಯರಿಗೆ ನೆರವಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ, ಅತ್ತೆಗೆ ಜಡ್ಡದಾಗಲೋ, ಅತ್ತಿಗೆ ತೌರಿಗೆ ಬಂದಾಗಲೋ, ನಾದಿನಿಯ ಮದುವೆಯ ಏರ್ಪಾಟು ಮಾಡಬೇಕಾದಾಗಲೋ ಮನೆಯ ಸೊಸೆಯರಾದ ಇವರ ಮೇಲೆ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಬಿದ್ದೇ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂಥವರು ಕಚೇರಿಯನ್ನು ಮರೆತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಗೆ ಬರುವ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರೂ ಇವರು ಕಛೇರಿಗೆ ಗೈರು ಹಾಜರಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಎರಡನೆಯ ಆಪಾದನೆಯೆಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕಛೇರಿ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಥೆ ನೀಡುವ ತರಬೇತಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು. ಸಂಸ್ಥೆಯ ಬೊಕ್ಕಸದಿಂದ ಇವರಿಗಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ ಹಣಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಫಲವಾಗಿ ಈ ಮಹಿಳೆಯರು ತಾವು ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಸರಿ, ಇಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ತಾಪತ್ರಯಗಳಿಂದ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಆ ಹಣ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೋಮ ಮಾಡಿದಂತೆ ಎಂದೂ ಅಧಿಕಾರಸ್ಥ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ರಜ ಜೊತೆಗೆ ಭತ್ಯೆಯನ್ನೂ ನೀಡಬೇಕಾದ್ದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ನೇಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಿಂಜರಿಯುವ ಮಾಲಕರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಮೂರನೆಯ ಆಪಾದನೆಯೆಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯರು, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ವರ್ಗಾವಣೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗ ಸಂದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ತರುಣಿಯರಿಗೆ ಕೇಳಲಾಗುವ ಮೊದಲ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅವರು ಯಾವುದೇ ಊರಿಗಾಗಲಿ ಹೊರಡಲು ಸಿದ್ಧರಿರುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂಬುದು. ಉದ್ಯೋಗ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿದ್ದು, ತಾವು ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರಾಗುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಾರಿ ಎಂಬಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನುಳಿದು, ಮಿಕ್ಕವರ ಸ್ವಸ್ಥಳದಿಂದ ಬೇರೆಡೆಗೆ ತೆರಳಲು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ನೋಡುವುದೇ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಗಂಡನಿರುವ ಊರಿಂದ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿದರಂತೂ ಅವರಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಅಗಲಿಸಿದಂತೆ. ವರ್ಗವಾಗುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ವಸತಿ ದೊರೆಯುವುದೂ ದುರ್ಲಭ. ದೊರೆತರೂ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಒಬ್ಬರಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಆಗ್ಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸಬೇಕಾದ್ದರಿಂದ ಖರ್ಚು ವೆಚ್ಚವೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಉದ್ಯೋಗ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ವೃತ್ತಿಗೋಸ್ಕರ ಪರವೂರಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಅವರನ್ನು ಮೊದಲು ಕಾಡುವುದು ವಸತಿ ಸಮಸ್ಯೆ ದೊಡ್ಡ ನಗರ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಂತೂ ಮನೆ ದೊರೆಯುವುದೇ ದುರ್ಲಭ; ದೊರೆತರೂ ಅದು ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇವೆರಡೂ ಆದಾಗ ಮನೆ ಮಾಲಿಕರು ಕೇಳುವಷ್ಟು ಮುಂಗಡ ಹಣ ಅಥವಾ ಬಾಡಿಗೆಯನ್ನು ಕೊಡಲು ಸಾಧಾರಣ ಮಹಿಳೆಯರು ಶಕ್ತರಲ್ಲ. ಖಾಸಗಿಯವರು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ವಸತಿ, ಗೃಹಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅವರು ಅವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಕುರಿತಂತೆಯೂ ನಾನಾ ಟೀಕೆಗಳು ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲ ವ್ಯವಹಾರಗಳಂತೆಯೇ ಈ ಹಾಸ್ಟೆಲುಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಮನೋಭಾವ ತಲೆದೋರಿದಾಗ ಇವರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರು ಅವುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಲಾಭವನ್ನು ಮಾತ್ರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತಮ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಹಲವು ವಸತಿ ಗೃಹಗಳು ಇರಬಹುದಾದರೂ ಕೆಲವೊಂದು ಹಾಸ್ಟೆಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳೆತ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಕೆಟ್ಟ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳ ಬಳಕೆ, ಅರ್ಧಹೊಟ್ಟೆ ಊಟ ಇಂಥವನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಹಾಸ್ಟೆಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದುರ್ವ್ಯವಹಾರಗಳ ತಾಣವೂ ಆಗಿದೆ, ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಇದೆ.

ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕುರಿತು ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು ಹಾಗೂ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಅನುಮಾನಗಳು ನಿಜವೆನ್ನಿಸಿದರೂ ಈ ಮಹಿಳೆಯರ ಅಸಹಾಯಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈಚೆಗೆ ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕ್ರಮೇಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಹೆಚ್ಚು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠರಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಸಂಪಾದನೆ ತಮ್ಮ ಗುರಿಯಾದಾಗ, ಮಹಿಳೆಯರು ಎದುರಾಗುವ ಇಂಥ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲ ಮನಃಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

೨.೨ ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ:-

ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಬಹಳವಾಗಿದೆ; ಯಾರಾದರೂ ತ್ಯಾಗಮಾಡಬೇಕಾದಲ್ಲಿ, ಇತರರಿಗಾಗಿ ಬದುಕುಬೇಕಾದಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ಕೊಡುವುದು ಮಾತ್ರ ಆದರೆ, ಯಾವುದೇ ಪಡೆಯುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗದು ಎಂದಾದಲ್ಲಿ, ಅದು ಕೇವಲ ಮಹಿಳೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲು. ಕೊಲವೊಮ್ಮೆ ಕೇವಲ ಮಹಿಳೆ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಆಕೆ ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವೃತ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಇಂದು ಮಹಿಳೆ ಪುರುಷರಿಗೆ ಸಮನಾಗಿ ದುಡಿಯಬಲ್ಲಳು. ಪುರುಷರು ಮಹಿಳೆಯರಿಂದ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲ್ಪಡುವುದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ತನ್ನ ಪುರುಷ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ದಕ್ಷವಾಗಿದ್ದರೆ, ಜಯಶೀಲೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದೂ ಆಕೆಗೆ ಮುಂಬಡ್ತಿ ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ, ಅಕೆಯ ಕುರಿತ ಕಹಿಯನ್ನು ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಯೆಂದರೆ ಪುರುಷನೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳವುದಾಗಲೀ ಆಕೆಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುವುದಾಗಲೀ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಅದು ತಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿ ತಮ್ಮ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಅವರ ಮುಂದೆ ತೋರಿಸಿ ಆಕೆ ಪುರುಷರ ದಯೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬದುಕುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದೊಡ್ಡುವುದು ಕೂಡಾ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಯೇ ಆಗಿದೆ.

ಮತ್ತೆ ಆಕೆ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಗಂಡನ ಅನುಚಿತ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಆಕೆ ತನ್ನ ವೃತ್ತಿಯ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ತಾನು ತೃಪ್ತಿಕರ ಜೀವನದೆಡೆ ಸವೋತೋಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾಳೆ ಜೊತೆಗೆ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಿವುದರಿಂದ ಅದು ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆ ಅಥವಾ ಗೃಹಿಣಿ ಸಂಘರ್ಷಮಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹಲವು ಪ್ರಮುಖ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಎಂಬಂತೆ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಗಢಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣ, ವಿವಾಹ ಸಂದರ್ಭಗಳು, ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಆರ್ಥಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ವಾತಾವರಣ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವಾಗ ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸುವುದು ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವೂ ಸಂಘರ್ಷಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಪತ್ನಿಯು ತನ್ನ ಸಂಪಾದನೆಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಹಕ್ಕಿನ ಕುರಿತು ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಪಾದನೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಪತಿಗೆ ಅಥವಾ ಅತ್ತೆ ಮಾವಂದಿರ ಕೈಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಂಪಾದನೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಅಧಿಕಾರವಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಅವರಿಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಟೀಕಿಸುವ ಧ್ವನಿಯೇ ಇಲ್ಲ.

೩.೪ ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತಾರತಮ್ಯ :-

ಭಾರತೀಯ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆ ಇಂದಿಗೂ ದುಡಿಯುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ತಾರತಮ್ಯ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಜೊತೆಗೆ ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತೀಯ

ಕಾನೂನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಮನ್ನಣೆಯಿರದಿರುವುದು ಕಾರಣ ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಒಂದು ಕಾರಣ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗಿರುವಂತೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕರ ಮುಂಬಡ್ತಿಯಾಗಲೀ, ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಕಾಶಗಳಾಗಲೀ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಾನ ವೇತನ ಖಾಯ್ದೆ, ೧೯೭೬ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಇಂದಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಮಾನ ವೇತನವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲದೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪುರುಷ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಯಾವುದೇ ಭದ್ರತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ದ್ವಿಪಾತ್ರ/ ಇಬ್ಬಗೆಯ ಪಾತ್ರ:-

ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರು ದ್ವಿಪಾತ್ರವಾಗಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿವಾಹಿತ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥೆಯಾಗಿ, ಹೆಂಡತಿಯಾಗಿ, ಸೊಸೆಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥೆ ತಾಯಿಯಾಗಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಾಗಿ, ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಮಹಿಳೆಯಾಗಿ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಅವಳು ಆ ಒಂದು ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಿದ್ಧಳಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿರ್ವಹಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಆಗ ಈ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಫಲವಾದಂತೆ.

೩.೫ ವಿವಾಹಿತ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥೆಯರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:-

ಮಹಿಳೆಯರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಅದೂ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿವಾಹ ಒಂದು ಅಪೂರ್ವ ಸಂದರ್ಭ. ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಆಗಲಿ, ವಿಮೋಚನೆಗೊಂಡ ಪ್ರಗತಿಪರರೇ ಆಗಿರಲಿ, ಜೀವನದ ಜತೆಗಾರನನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯನ್ನು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ತರುಣಿಯರು, ವಿವಾಹವಾದೊಡನೆಯೇ ಕೆಲಸ ಬಿಡಬೇಕು ಎಂದು ಅತ್ತೆ ಮಾವ, ಗಂಡಂದಿರು ನಿರ್ಬಂಧ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದ ದಿನಗಳೂ ಇದ್ದವು. ಆದರೆ ಈಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ತದ್ವಿರುದ್ಧ. ಪ್ರತಿ ಸಂಸಾರಕ್ಕೂ ಆರ್ಥಿಕ ಬವಣೆಗಳ ಬಿಸಿ ತಗಲಿರುವುದರಿಂದ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ತರುಣಿಯರನ್ನೇ ಸೊಸೆಯಾಗಿ, ಮಡದಿಯಾಗಿ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾತುರರಾಗಿರುವ ಜನರೇ ಜಾಸ್ತಿ, ಅಲ್ಲದೆ ತರುಣಿಯಲ್ಲೂ ಅನೇಕರು ತಮಗೆ ವಿವಾಹವಾಯಿತು ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಉದ್ಯೋಗ ತಮಗೆ ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನೂ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡಲಾರರು. ಉದ್ಯೋಗದ ದೆಸೆಯಿಂದಾಗಿ ವಿಶಾಲ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಓಡಿಯಾಡಿದ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಇಷ್ಟ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಮೊದಲ ಆಪಾದನೆ ಅವರು ಪದೇ ಪದೇ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಗೈರು ಹಾಜರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ, ಎಂಬುದು ಭಾರತೀಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವ

ಮಹಿಳೆಗಾದರೂ ಆಕೆ ಎಷ್ಟೇ ಅನುಕೂಲ ಸ್ಥಳವಾಗಿದ್ದರೂ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರೂ ಅವಳು ಮೊದಲು ಮನೆಯೊಡತಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದು, ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ದ್ವಿತೀಯ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕಾದ್ದರಿಂದ ಸಂಸಾರಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಅವಳನ್ನು ತನ್ನ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೊಡಗಿಸಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು.

ಸಿಲ್ವಮನ್ ಮತ್ತು ಬಾಡ್ ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮೀಸಲು ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಮೂರು ನೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. (೧೯೯೨)

೧. ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳಾಗಿರುವ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಎಂದರೆ ಉದ್ಯೋಗದ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶಿಕ್ಷಿತ ಮಹಿಳೆಯರು.

೨. ಕೃಷಿಕ್ಷೇತ್ರದ ಬಂಡವಾಳ ಶಾಹೀಕರಣದಿಂದಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗದಿಂದ ವಂಚಿತರಾದ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರು.

೩. ಅರೆ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಾಗಿರುವ ಆದರೆ ವರ್ಷದ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲದವರೆಗೆ ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳಾಗಿರುವ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರು. (ಉದಾ: ಜೂಸ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿ, ಹನಿ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವವರು).

ಜಾಗತೀಕರಣದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆದ ಮಹತ್ವದ ಪಲ್ಲಟವೆಂದರೆ ಲೇಬರ್ ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ದೇಶದ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಜಾಗತೀಕರಣ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸ್ವರೂಪ :-

ಪಿತೃಪ್ರಧಾನ ಕುಟುಂಬದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇರುವ ಸ್ಥಾನ ದ್ವಿತೀಯ ದರ್ಜೆಯದ್ದು. ಇಂತಹ ಕುಟುಂಬ ಸಂರಚನೆಯು ಮಹಿಳೆಯರು ಕಾರ್ಮಿಕರಾಗುವುದನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೧. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಗಳಿಸುವ ಪುರುಷ ರೋಗಿಷ್ಠ ಅಥವಾ ಮರಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಸಂದರ್ಭ.

೨. ಕುಟುಂಬದ ಒಟ್ಟು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಪುರುಷನಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಸನ್ನಿವೇಷ.

೩. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪುರುಷನು ತನ್ನ ಆದಾಯವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧನಿಲ್ಲದಿರುವುದು. (ಮಧ್ಯಪಾನ, ದುಷ್ಚಟ, ಸ್ವಾರ್ಥಗಳ ಕಾರಣಗಳಿಂದ) ಇಂತಹ ಕುಟುಂಬಗಳ ಮಹಿಳೆಯರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನ ಮಟ್ಟವು ಅತ್ಯಂತ ತಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಕಾರ್ಮಿಕತೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಶಿಕ್ಷಣ ತರಬೇತಿ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗ ಅನುಭವ ಎಲ್ಲವೂ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರತಿಗಾಮಿ ಧೋರಣೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರು ವೃತ್ತಿ ಭವಿಷ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ನಲುಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಲೇಬರ್ ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಅಧೀನ.

ಜಾಗತೀಕರಣ ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ ಆರ್ಥಿಕತೆಯ ಹಿತಾಶಕ್ತಿಗಳು :-

ಸಮಕಾಲೀನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಲೇಬರ್ ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ಎನ್ನುವುದು ಆಧುನಿಕ ಆರ್ಥಿಕತೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಲೇಬರ್ ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಶ್ರಮದ ಮಾರಾಟ ಮತ್ತು ಖರೀದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟದ್ದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಇದರ ಮೂಲಕ ಕೂಲಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರ ಉದ್ಯೋಗದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಗಧಿಗೊಳಿಸುವಂಥದ್ದು. ಅರ್ಥ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ 'ಕಾರ್ಮಿಕರ ಲಿಂಗ' ಕೂಡ ಒಂದು. ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿನ ಲಿಂಗಧಾರ ವರ್ಗೀಕರಣವು ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಸಮಜದಲ್ಲೂ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಸಹಜವಾಗಿ ಆದಾಯದ, ಗಳಿಕರು ನೆಲೆಯ ಅಸಮಾನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಲೇಬರ್ ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶ್ರಮ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಪುರುಷರು ಬಂಡವಾಳ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಹುದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ನೇಮಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪುರುಷರಿಗೆ ವೃತ್ತಿ ಭದ್ರತೆ, ಅಧಿಕ ವೇತನ ಲಭ್ಯವಾದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರು ಕಡಿಮೆ ವೃತ್ತಿ ಭದ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ವೇತನಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಂಡು ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವುದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಬಂಡವಾಳ ಶಾಹಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಸಮಾನ ಧೋರಣೆಗಳು ಹಲವು ನೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಡೆದು ತೋರುವಂತಹದ್ದಾಗಿದೆ.

ಅವುಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಗುರುತಿಸಬಹುದು:-

ಅ) ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರ ನಡುವೆ ಏರ್ಪಟ್ಟಿರುವ ವೃತ್ತಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ (Occupational Segregation)

ಆ) ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಏಕರೂಪತೆಯ ಹುದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲಾಗಿರುವುದು.

ಇ) ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಬಡ್ತಿಯ ಅವಕಾಶದ, ಮೇಲ್ಮುಖವಾದ ಚಲನೆಯ ವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿ ಒಂದೇ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಂಡಿರುವುದು.

ಸ್ಥಿತಿಯು ಪರಸ್ಪರ ಅಂತರ್ ಸಂಬಂಧಿ ಅಂಶವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಜನನ ಕಾರ್ಯ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕು, ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪುರುಷಪ್ರಧಾನ ಕುಟುಂಬವಾಗಲಿ, ಉದ್ಯಮವಾಗಲಿ, ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜವಾಬ್ಧಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಕುಟುಂಬವಾಗಲಿ, ಉದ್ಯಮಪತಿಗಳಾಗಲಿ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ

ಬದಲಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ತೊರೆಯುವಂಥ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು, ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಹೇರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗೃಹ ಉದ್ಯಮ, ಸಣ್ಣ ಕೈಗಾರಿಕೆ ಎನಿಸುವ ಊದುಬತ್ತಿ ತಯಾರಿಕೆ, ಅಣಬೆಕೃಷಿ, ಗಾರ್ಮೆಂಟ್ ಉದ್ಯಮ (ಟೈಲರಿಂಗ್), ಬಿಸ್ಕೆಟ್ ಕಾರ್ಖಾನೆ, ಗೇರುಬೀಜ ಕಾರ್ಖಾನೆ, ಹೋಂಫುಡ್ ಇಂಡಸ್ಟ್ರೀಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಬಹುಸಂಖ್ಯಾತ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ವೃತ್ತಿ ಭವಿಷ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವರ ವರಮಾನಗಳಿಂದಲೇ ಕುಟುಂಬಗಳು ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅವರ ಉದ್ಯೋಗಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗೌರವ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕುಟುಂಬವು ಕೂಡ ಮಹತ್ವದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿಕ್ಷಕಿ, ಟೈಪಿಸ್ಟ್, ಸ್ವಾಗತಕಾರಿಣಿ, ಗುಮಾಸ್ತೆ, ನರ್ಸ್, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಸಹಾಯಕಿ, ದೂರವಾಣಿ ಆಪರೇಟರ್ ಮೊದಲಾದ ಮಧ್ಯಮ ದರ್ಜೆಯ ಹುದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಮಹಿಳೆಯರ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಖಾಸಗೀ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಹ ಭದ್ರತೆಯ ನೆಲೆಯಿಂದ ವೃತ್ತಿ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಊಹಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವ ಸಂದರ್ಭವಿದಾಗಿದೆ.

ಈ) ಮಹಿಳೆಯರು ಅಧಿಕ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪ ಕೂಲಿಯ ಕಾರ್ಮಿಕರಾಗಿ ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವುದು.

ಈ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಅಸಂಘಟಿತ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅಪಾರವಾದ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. (ಉದಾ: ಅಂಗಡಿ ಮಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ, ಸೇಲ್ಸ್‌ಗರ್ಲ್ಸ್‌ಗಳಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶದ ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರು) ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ನೇಮಕಗೊಳ್ಳುವ, ಅಗತ್ಯವಲ್ಲದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರದೂಡಬಹುದಾದ ಮೀಸಲು ಕಾರ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

೩.೬ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ತಾಯಂದಿರು :–

ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ನೆನಪಾಗುವ ಮತ್ತೊಂದು ವರ್ಗ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ತಾಯಂದಿರು. ಸಂಯುಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳು ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಹೊರಟಾಗ ಅವರು ದಿನಪೂರ್ತಿ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಬೇಕಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಶಿಶುಪಾಲನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ. ಅನೇಕ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲೆಂದೇ ಸೇವಕರು ನೇಮಕಗೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಮಾಧಾನ ತರುವಂಥದ್ದಾಗಿದ್ದು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದಾದಿಯರೊಂದಿಗೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಇನ್ನುಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರು ಅವರನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಇದೆ. ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದಾದಿಯರ ಬಳಿ ಬಿಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ತಾಯಂದಿರು ಯಾವ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ದೂರವಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರು ಒಂದೆಡೆ

ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಇತರರ ಸುಪರ್ದಿಗೆ ಬಿಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ಪೆಪ್ಟಿಕ್ ಆಲ್ಸರ್, ಕಾಲು ಊತ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು **ಬಿ.ಎಸ್ ವೆಂಕಟಲಕ್ಷ್ಮೀ**ಯವರ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಒಂದು ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ತಾಯಂದಿರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ತಾಯಿಯಾಗಿ, ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಈ ದ್ವಿಪಾತ್ರ ಪ್ರಾಯಶಃ ಇನ್ನಿತರ ಎಲ್ಲ ಹೊಣೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಗುರುತರವಾದ್ದು. ಭಾವುಕರಾದ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಒಂದೆಡೆ ಮಕ್ಕಳ ಸೆಳೆತ ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ. ಶಿಶುಪಾಲನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಂದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ತಾವೇ ನಿರ್ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಪ್ರಬುದ್ಧರಾಗುವವರೆಗೂ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅನಿಶ್ಚಯತೆ ಕಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಇದೊಂದು ವಿಷ ವೃತ್ತದಂತೆ ಏಕೆಂದರೆ ತಾಯಂದಿರಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಿದ್ದರೂ, ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಆರೈಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದ್ದು. ಮಕ್ಕಳ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ನೈತಿಕ ಹಾಗೂ ಭೌದ್ಧಿಕ ಪವ್ಯಾಸಗಳು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸುವ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ದ್ವಿಪಾತ್ರವನ್ನು ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ತೂಗಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಮನಗಂಡು ಕೆಲವು ಕಛೇರಿಗಳು ಹಾಗೂ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಆವರಣದಲ್ಲೇ ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಶುಪಾಲನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿಸ್ಪೃಹತೆಯಿಂದ, ಪಡೆದ ದುಡ್ಡಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಶೈಶವದಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಆವರಣದಲ್ಲಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದರೂ, ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿಸಲು ಅವರನ್ನು ದೂರದ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತರ ದೇಶಗಳಷ್ಟೇ ಭಾರತವೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಮನೆಗೆಲಸ ಈಗಿನದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಬಹುದು. ಆಧುನಿಕ ಗೃಹೋಪಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮುಂದೊಮ್ಮೆ ಯಾವ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅವಧಿಯ ಕೆಲಸವಿರದಿದ್ದು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಮಹಿಳೆಯರೆಲ್ಲರೂ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ವಹಿಸಿ ಆಕೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಜೀವನದ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಸಮತೋಲನದಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಬರಬಹುದು ಎಂಬುದು ಒಂದು ಆಶಯವು.

ಹಾಗೆಯೇ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಯ್ತನಗಳಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಯಶಕಂಡಿದ್ದರೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗಳ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸೇವೆಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು.

ಮಹಿಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇವಲ ಔಷಧಿ ಹಂಚುವುದರಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಯಾವುದೇ ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಿಗುವಂತಾಗಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಹಿಂಸೆ, ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳು ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಾರಾಟ, ಅಪಹರಣ, ಅತ್ಯಾಚಾರ, ವೇಶ್ಯಾವಾಟಿಕೆ, ಭ್ರೂಣಹತ್ಯೆ, ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಹತ್ಯೆಗಳು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಬಂಧಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

೩.೭ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಈಗ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು:-

ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರ:-

ಈ ದಿನ ಹೆಣ್ಣು ಓದಿ ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆಯನ್ನು ಪಡೆದದ್ದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಗುರುವೂ ಆಗಿ ಅನೇಕ ಶಾಲಾ, ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಮನೋವೃತ್ತಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದುವಂಥ ತಕ್ಕದಾದ ಕೆಲವು ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಧ್ಯಾಪಕವೃತ್ತಿಯು ಒಂದು ಅವಳು ಉಪಾಧ್ಯಾಯನಿ, ಅಧ್ಯಾಪಕಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಭೋದಿನಿಯಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ತಿದ್ದುವಲ್ಲಿ ಸತ್ಪ್ರಜೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿನಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ.ಮನೆಯೆಂಬ ಪಾಠ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯೇ ಮೊದಲ ಗುರು, ತಾಯಿಯ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮಗು ಅವಳ ಕೈಯಿಂದಲೇ ಅಕ್ಷರಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ೩ ಅಥವಾ ೪ ವರ್ಷ ತುಂಬಿದಾಗ ಮಗು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ತಾಯಂಥವಳೇ ಆದ ಒಬ್ಬ ಹೆಂಗಸನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಅಪರಿಚಿತರೆಂಬ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಗನೇ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಕೂಡ ಅವರ ಮನೆ, ಮನೆಕೆಲಸ, ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ, ಮಾವ ಮತ್ತು ಅವರ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅವರು ತಮ್ಮ ಕಷ್ಟ ದು:ಖ ನೋವು ಸುಖ, ಸಂತೋಷ ವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ನಿಂತು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ತಾವು ಕಲಿತು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಇರುವ ಬೇರೆ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಅವರ ಜೀವನದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಹೂವಿನ ಹಾಸಿಗೆಯಂತೆ ಕೊಂಡೆಯ್ಯಬೇಕು ನಡೆಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕಛೇರಿಗಳು:-

ಯಾವ ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗಲಿ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಂಕಿಗೆ ಹೋಗಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮುಖಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಗುಮಾಸ್ತೆ, ಟೈಪಿಸ್ಟ್ ಕೆಲಸಗಳು ಪ್ರಿಯವಾದುದು. ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಮಹಿಳೆಯರು ಕಂಪ್ಯೂಟರಿನ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಟೇಲಿಫೋನ್ ಎಕ್ಸ್ ಛೇಂಜಗಳಲ್ಲಿ ರಿಸೆಪ್ಷನಿಸ್ಟ್, ಟೆಲಿಫೋನ್ ಆಪರೇಟರ್,ಸ್ಟೋರ್ ಕೀಪರ್, ಲೆಕ್ಕಿಗರು, ತನಿಖೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರ್ಖಾನೆ

ಇಂದು ೨೫% ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬಲ್ಲರು, ರೀಪೇರಿ ಮಾಡುವುದು,ವಿಮಾನ ಟೆಲಿಪೋನ್ ಕಾಗದ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣದ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಗುಡಿಗಾರಿಕೆ:– ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣ'ದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಕುಶಲ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರದು ನುರಿತ ಕೈ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗೃಹ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಸೀರೆ– ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಿಂಟ್ ಹಾಕಬಹುದು, ಬುಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಹೆಣೆಯಬಹುದು, ಅನಕ್ಷರಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಪರಿಮಿತವಾಗಿದೆ. ಊದಿನ ಬತ್ತಿ ಹೊಸೆಯುವುದು, ಸೋಪಿನ ಕಾಗದದ ತಯಾರಿಕೆ, ನೇಯ್ಗೆ ಚಾಪೆ, ಆಟದ ಸಾಮಾನುಗಳು ಬಿಡಿ ತಯಾರಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವರು.

ವೈದ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ:–

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಜಡ್ಡಾದರೆ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಜ್ಜಿಯನ್ನೋ ವಯಸ್ಸಾದ ಹೆಂಗಸನ್ನೋ, ಔಷಧ ಏನು ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸುವುದು ಪದ್ದತಿ. ಮನೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಓದುಬರಹ ಕಲಿಯದಿದ್ದರು ಮಹಿಳೆಯರು ಪರಿಣಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯವನ್ನು ಓದಿ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕಲಾಕ್ಷೇತ್ರ:–

ಮಹಿಳೆಯರು ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ ಚಿತ್ರರಚನೆ, ನಾಟಕ ಕಸೂತಿ ಮುಂತಾದ ಕಲೆಗಳು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಪ್ರತಿಭೆಯು ಕಲಾತ್ಮಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುವುದು. ಕಲಾವಿದೆ, ಚಿತ್ರಗಾರ್ತಿ, ಕಸೂತಿ, ಗೃಹಾಲಂಕಾರ, ಅಲಂಕರಣ, ಕೇಶ ಶೃಂಗಾರಣೆ, ಗಾಯಕಿ, ನರ್ತಕಿ, ಶಿಲ್ಪಿ ಹತ್ತು ಹಲವು ವಿಧದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಚರಿತ್ರೆ, ಇತಿಹಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ರಾಜನರ್ತಕಿಯರು ನಟಿಯರು ಇದ್ದರು.

ಸೂಪರ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಮಾಲ್(Mall)ಗಳಲ್ಲಿ

ಮಹಿಳೆಯರು ದೊಡ್ಡ ಮಾಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಿಪರ್, ಕ್ಲಿನರ್, ಸೇಲ್ಸ್ ಗರ್ಲ್ಸ್‌ಗಳಾಗಿಯೋ ಇಲ್ಲ ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್, ಬಿಲ್ಲಿಂಗ್ ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ತಿಂಗಳ ಸಂಬಳದೊಡನೆ ಬೇರೆ ವಿಶೇಷ ಅಲೊವೆನ್ಸ್ ಆಗಿ ಪ್ರೋವಿಡೆಂಟ್ ಫಂಡ್ ಮುಂತಾದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿವೆ.

ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ :-

ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಕ್ಲೀನರ್ಸ್, ಸ್ವಿಪರ್ ಆಗಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಗನ ಸಖಿಯರಾಗಿ ರಿಸೆಪ್ಷನಿಸ್ಟ್‌ಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರು ಎಷ್ಟೇ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಸದಾ ಹಸನ್ಮುಖಿಯಾರಾಗಿ ಅವರ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದರಿತರಾಗಿ. ನಡೆದುಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ವಿದ್ಯಾವಂತರಾದ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಒಲಿಯುತ್ತಾರೆ:-

೧. ತಾನು ಪುರುಷನಿಗೆ ಸರಿಸಮ ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

೨. ವಿದ್ಯಾವಂತ ಮಹಿಳೆಯರು ಯಾರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಆಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಗುಲಾಮಳಾಗಿರಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ.

೩. ತಾನು ಕಲಿತ ವಿದ್ಯೆ ಸುಮ್ಮನೆ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದು, ಬೇಡವೆಂದು ಅದನ್ನು ಸಾರ್ಥಕ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ.

೪. ಸಂಸಾರದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ಆರ್ಥಿಕ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತಾಳೆ.

೩.೮ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಕರ್ತವ್ಯ :-

ಹೆಣ್ಣು ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಎದುರಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈ ಹೊತ್ತು ಕೂರಬಾರದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ದುಡಿಯುವುದು ದೇಶ ಸೇವೆಯೇ, ಆದಷ್ಟು ಜನ ಸ್ತ್ರೀಯರು, ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗಿ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ, ಆರ್ಥಿಕ ಆದಾಯವನ್ನು ತುಂಬಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾದೀತು. ಗಂಡನಿಗೆ ತಾನು ಸಂಸಾರವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು, ಸುಖಮಯಗೊಳಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಮೊದಲು ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ ಆನಂದಕರವಾದರೆ, ಸಹಜವಾಗಿ ಅವಳ ಉದ್ಯೋಗವೂ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆದಾಯವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದುಡಿಯುವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಆರ್ಥಿಕ ಮಟ್ಟವೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ದೇಶದ ಆದಾಯವು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯು ಪಾತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ದೇಶದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಅಂದರೆ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಜೀವನದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ದೇಶದ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧ್ಯ. ಸರ್ಕಾರ ಒದಗಿಸುವ ಉದ್ಯೋಗವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಾದು ಕುಳಿತರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇರುವ ಕ್ರಿಯಾ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಸಣ್ಣ ಗುಡಿ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಗ್ರಾಮಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗಲು ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈ ಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ತೋರಿಸಬೇಕು ಅವರಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಉದ್ಯೋಗ ವಿನಿಮಯ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು ಮಹಿಳೆ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ

ಬರಲು ಹಿಂಜರಿಯುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಅನುಕೂಲತೆಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಕೊಡಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ರಿಯಾಯಿತಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಕೇವಲ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಂಸಾರದಲ್ಲೇ ನಿರತರಾಗಿ ಅಷ್ಟಕ್ಕೆ ಜೀವನವನ್ನು ಮುಗಿಸಬಾರದು ಅವರ ಪ್ರಪಂಚ ಅಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿ ಬಿಡಬಾರದು. ಅದರಿಂದ ದೇಶಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲ ಬೇಕಾದ ಸೇವೆ, ಕಾಣಿಕೆ ಬಹಳವಿದೆ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತ **ಡಾ|| ರಾಧಕೃಷ್ಣನ್** ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅನಾಥ ಮಹಿಳೆಯರು

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ತಾಯಿಗೇ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ಥಾನ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ಭರತ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಮಾತೃ ಸ್ಥಾನ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ವೇದವು **"ಮಾತೃದೇವೋಭವ"** ಎಂದು ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಜಗದ್ಗುರು ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು, "ಕುಪುತ್ರೋ ಜಾಯೇತ– ಕ್ವ ಚಿದತೆ ಕುಮಾತಾ ನಬವತಿ" ಎಂದು ನಮ್ಮ ಭರತ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ತಾಯಿ ಹುಟ್ಟುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಭಾರತದ ಹೆಣ್ಣಿನ ಶೀಲದ ಬಗೆಗೆ ತಮ್ಮ ದೃಡವಾದ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಈ ಭಾರತ ಭೂಮಿಯ ಅಡಿಯಿಂದ ಮುಡಿಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಣ್ಣು ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದಾಳೆ ಆಕೆಯ ಪಾವನಚ್ಛಾಯೇ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೆ ಬಿದ್ದಿದೆ.ನಮ್ಮ ಸಮಗ್ರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಬೆರೆತು ಹೋಗಿದ್ದಾಳೆ ಒಂದೇ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕಾದರೇ ಸ್ತ್ರೀ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮನಬಿಂದುವಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಅದ್ದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯನ್ನು ತಾಯಿ ಎಂದು ಕರೆದರು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಮಾತೆ ಎಂದರು ಹರಿಯುವ ಪುಣ್ಯ ನದಿಗಳನ್ನು ಸ್ತ್ರೀ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ಕರೆದರು. ಸಿರಿಸಂಪತ್ತು ವಿಧ್ಯೆಗಳ ಅಧಿದೇವತೆಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಸರಸ್ವತಿ ಎಂದರು, ಇಂಥ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ದೊರಕಿದ್ದರೂ ಅನಂತರ ಸ್ತ್ರಿ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರಬೇಕಾದ ಕಟ್ಟಳೆಗೆ ಒಳಗಾದಳು.

ಹೀಗೆ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಇರಿಸಿದ್ದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯೇನೆಂಬುದನ್ನು ಐತಿಹಾಸಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವೇಚಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು ಆಕೆ ಅಬಲೆಯಂದಲ್ಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಪರಕೀಯರ ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ದಾಸ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಕಾಪಾಡಬೇಕಾದ ಅಮೂಲ್ಯ ಆಸ್ತಿ ಎಂದರೆ ಹೆಣ್ಣು

<u>೩.೯ ಮಹಿಳೆಯರು ಅನಾಥರಾಗಲು ಕಾರಣಗಳು</u>

೧. ಬಡತನ
೨. ಒಲ್ಲದ ಮದುವೆ
೩. ಗಂಡನ ಅನಾದರ
೪. ಕೆಲಸದ ಆಸೆ
೫. ಹಣದ ಆಕರ್ಷಣೆ
೬. ಸಿನಿಮಾ ಪ್ರಭಾವ
೭. ಅಶ್ಲೀಲ ಕಾದಂಬರಿಗಳ ಪ್ರಭಾವ

೮. ಅಪರಿಪಕ್ವ

೯. ಗಂಡಸರ ಜಾಲ

೧೦. ಸಂಬಂಧಿಗಳ ತಂತ್ರ

೧೧.ಜಾತಿ ಕಟ್ಟಳೆ

೧೨.ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಅಲಕ್ಷ್ಯ

ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾಲಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿ,ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಜೀವ ಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ ಎಂದು ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತ, ತನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ತಂದೆ ಅಥವಾ ಪತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಬಾಳು ದುಸ್ಸಹನೀಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪಾಡಿಗಾಗಿ ಯಾರ ಕೈ ಕಾಲನ್ನೋ ಹಿಡಿದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಕೃಪೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಒದ್ದಾಡಿ ಬಾಳನ್ನು ನೂಕಬೇಕಿತ್ತು. ಇಂದು ಅವಳು ಯಾರನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ದುಡಿದು ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯಿಂದ ಜೀವಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಾಳು ಉದ್ಧಾರವಾಗಿದೆ ಶೋಷಣೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಹೇಗೆ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಮತ್ತೆ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ದುಡಿಯುವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ನಾವು ಮುಂದಿನ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ – ೪

ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆ

೪.೧ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಸಾರಾಂಶ

೪.೨ ಕೆಲಸದಿಂದ ಬರುವ ಒತ್ತಡದ ಹುಡುಕಾಟ

೪.೩ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮ

೪.೪ ಒತ್ತಡದ ನಿಯಂತ್ರಣದ ವಿಧಗಳು

೪.೫ ಒತ್ತಡದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಲಕ್ಷಣ

೪.೬ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸೂತ್ರಗಳು

೪.೭ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಉಪಾಯ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು

೪.೮ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು

೪.೯ ಅಧ್ಯಯನದ ಪರಿಮಿತಿಗಳು

ಅಧ್ಯಾಯ – ೪

ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆ

೪.೧ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆ :-

ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ತಂತ್ರಗಳು, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಪರಿಹಾರ ಈ ಒಂದು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುವ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೇಗೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಮುಳ್ಳಿನ ಹಾದಿಯಿಂದ ಹೂವಿನ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹಾದಿಯಂತೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಖಮಯವಾಗಿ ಆನಂದವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು, ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದ ಒಂದು ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗ.

ಉದ್ಯೋಗದಾತರು ಒತ್ತಡ-ರಹಿತ ಉದ್ಯೋಗದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವು ಉದ್ಯೋಗಗಳಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದ್ಯೋಗದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡವು ಉತ್ಪಾದಕತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿರ್ವಹಣಾ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜನರನ್ನು ಹಲವು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಗ್ರಸ್ತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕುರಿತಾದ ಸಾಕ್ಷಿಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದ ಒತ್ತಡವು ಕ್ರಿಯಾದಕ್ಷತೆ, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.

ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿಭಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ.

೪.೨ ಕೆಲಸದಿಂದ ಬರುವ ಒತ್ತಡದ ಹುಡುಕಾಟ:-

ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವಾಗ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಗುಂಪಾಗಿ ಸಾಂಸ್ಥಾಕದ ಬೆಲೆಯು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರ ಆಸಕ್ತಿಯು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಇರಲೇಬೇಕಾದ ಸ್ವಯಂ ಇಚ್ಛೆ, ಪ್ರೇರಣೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ವಿಧಯವಾಗಿದೆ. ಅದು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೋ ಹಾಗೆಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುವ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.ಅದರೊಡನೆ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಹೊರಗಿನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಲೇ ಬೇಕಾದ ವಿಷಯ. ಅದು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು ಪಾಲಕರಾಗಿಯೋ ಇಲ್ಲ. ಪೋಷಕರಾಗಿಯೋ ಅವರಿಗಿರುವ ಪಾತ್ರ ಗುರುತು ಅಂದರೆ ಪಂಗಡದಲ್ಲಿಯೋ, ಜಾತ್ಯಾತೀತ ವಿಷಯವಾಗಿಯೋ ಇತ್ಯಾದಿ .

ಇದದಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಈ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಇದನ್ನು ಆರು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಜಿಸಿದೆ.

೧. ಕೆಲಸದ ಅಂತರಂಗದ/ ಒಳಗಿನ ವಿಷಯದಿಂದ:- (factors intrinisic to the job)

ಈ ಒತ್ತಡವು ಕಡಿಮೆಯಾದ ಕನಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟದ ಕೆಲಸದಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿ ಕೆಲಸದಿಂದ ತುಂಬ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಪ್ರಯಾಣದಿಂದ ಅಪಾಯಕಾರವಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣ ಕೆಲಸದ ಭಾರದಿಂದ

೨. ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪಾತ್ರದಿಂದ (Role in the Organization)

ಒತ್ತಡಗಳ ಪಟ್ಟಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹಂದಿರುವ ಪಾತ್ರದಿಂದ ಕಾರ್ಟ್‌ರೈಟ್ ಕೂಪರ್ ಹೇಳುವಂತೆ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒತ್ತಡ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಇಡುವುದರಿಂದ ಈ ಒಂದು ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

೩. ಕೆಲಸದೊಡನೆಯಿರುವ ಸಂಬಂಧದಿಂದ :-(Relationship at work)

ಮೊದಲಾಗಿ ೧೯೪೬ ರಲ್ಲಿ ಸೆಲ್ಯೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಹಾಗೆ : "ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಲಸದ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ" ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ. ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯು ಧಣಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರೊಡನೆ ಸಹಕಾರ್ಮಿಕರೊಡನೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವವರೊಡನೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ

೪. ಜೀವನೋಪಾಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ(Career development factors)

ಇದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಕೆಲಸ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲಸದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ನಿವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಒಂದು ಜೀವನೋಪಾಯದ ಕಾರಣ ಈ ಮೇಲಿನ ಭಯ ಮತ್ತು ಆತಂಕದಿಂದ ಒತ್ತಡದ ಅನುಭವ ಹೊಂದಲು ಕಾರಣ

೫. ಸಾಂಸ್ಥಿತಿಕ ಚೌಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣ:-(Organisational Structure and Climate)

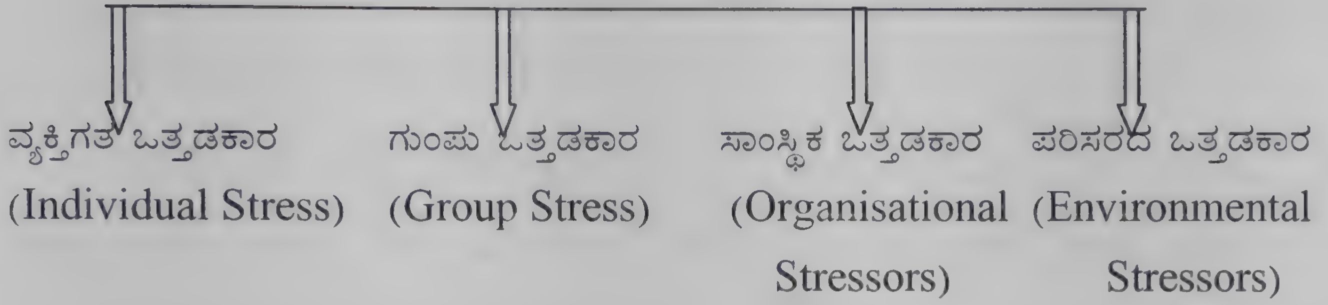
ಕೆಲಸದಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದಿಂದ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಥಿತಿಕ ಹಿಡಿತವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ರೂ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮ ಸೂಚನೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

೬. ಕೆಲಸದಿಂದ ಹೊರತು ಇರುವ ಒತ್ತಡದಿಂದ:–

ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಂಸಾರದಲ್ಲಾಗುವ ಸಮಸ್ಸೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಲ್ಪಡುವ ದ್ವಿ ಪಾತ್ರದಿಂದ ಅಂದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಬಂದಾಗ

೪.೩ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮ (causes of stress)

ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ (job stress)



ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಒತ್ತಡಕಾರ (Individual Stress) | ಗುಂಪು ಒತ್ತಡಕಾರ (Group Stress) | ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ಒತ್ತಡಕಾರ (Organisational Stressors) | ಪರಿಸರದ ಒತ್ತಡಕಾರ (Environmental Stressors)

೧) ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಒತ್ತಡ ಅಥವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂದಿಸಿದ (Individual Stressor or persons related)

(Role conflict and Ambiguity) or ಹೋರಾಟ ಮತ್ತು ಸಂದಿಗ್ಧಾರ್ಥತೆಯಾಗಿ:–ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಬಹುಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೇಗೆಂದೆರೆ ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಹಉದ್ಯೋಗಿಯಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥನಾಗಿ ಸಂಸಾರಿಯಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಇತ್ಯಾದಿ

ಅಂದರೆ,

ಪ್ರತ್ಯಾಶೆ → ಹೋರಾಟ → ಒತ್ತಡ

→ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಶೇಷ ಗುಣ:–

ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಶೇಷ ಗುಣವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

೨) ಗುಂಪು ಒತ್ತಡ:– (Group Stressors)

ಜನರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅನಿಯಮನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಸದಸ್ಯತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ನಿಯಮನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಪ್ರತೇಕ ವಿಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿದವನು ಎಂದರ್ಥ ಗುಂಪು ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಸ್ಥ್ಯರ ಮೇಲೆ ಭಯಂಕರವಾದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಈ ಗುಂಪು ಒಂದು ಒತ್ತಡದ ಸಂಭವನೀಯ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಗುಂಪನ್ನು ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

೧. ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧದ ಕೊರತೆಯಿಂದ:–

ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಹಾವ್‌ತೊರ್ನ್‌ನಿನ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಪರಸ್ಪರತ್ವದಿಂದ ಅಥವ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದ ಕೆಲಸಗಾರರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿದಾಯಕವಾದ ಅರಿವು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರಿಂದರೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಅಣುಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

೨. ಜೀವನೋಪಾಯದ ಪರಿವರ್ತನೆಯಿಂದ ಅಥವ ಸಂದರ್ಭದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ:– (Life & Career Changes)

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಜೀವನದಿಂದ (ವಯಸ್ಸಾದಾಗ) getting older ಅಥವಾ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾದ ಘಟನೆಯ ಸಂಭಾವನೆ ಅಂದರೆ ಪತಿಯ ಅಥವ ತಂದೆಯ ಸಾವಿನಿಂದಾದ ಬಡತನದ ಸಂಘರ್ಷಣೆಯಿಂದ.

೪.೪ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದ ವಿಧಗಳು :–

ನಡುವಳಿಕೆ/ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು, ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ತಂತ್ರಗಳು/ ವಿಧಾನಗಳು.

೧. ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ನಿಯಂತ್ರಣ (Conscious Control) : -

ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಒತ್ತಡಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಯೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳ ಬಳಕೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು ಘಟನೆಯ ಕುರಿತು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಇಲ್ಲವೆ ತಟಸ್ತ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು. ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

೨. ನಿರ್ಧಾರಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ (Decisional Control) :-

ಇದು ಯಾವುದೇ ಬದಲಿ ಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಉದಾಹರಣೆ, ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ಬದಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂದರ್ಭ.

೩. ಮಾಹಿತಿ ನಿಯಂತ್ರಣ (Informational Control) :-

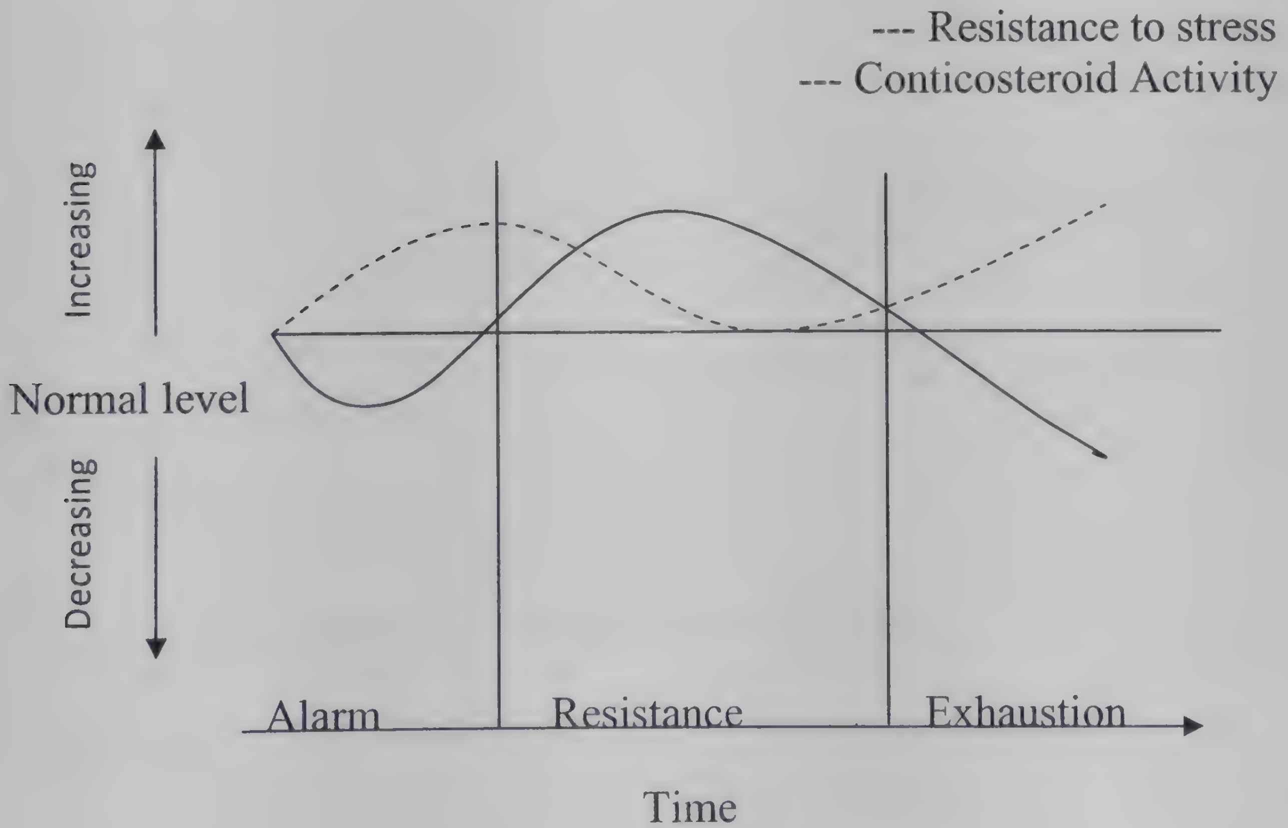
ಒತ್ತಡ ತರುವ ಘಟನೆಯ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅದು ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡ ಘಟನೆ, ಯಾಕೆ ಉದ್ಭವಿಸಿತು ಮತ್ತು ಆದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಆ ಒಂದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಪಡೆದ ಮಾಹಿತಿಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಪಡೆಸುವುದು.

೪. ಹಿನ್ನೋಟ (Retrospective Control):-

ಇದು ಪೂರ್ವ ನಿದರ್ಶನಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಕಳೆದುಹೋದ ಒತ್ತಡಕಾರಿ ಘಟನೆಗಳ ಕುರಿತು ಅದು ಯಾಕೆ ಸಂಭವಿಸಿತು ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆ, ಘಟನೆಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ದೂರುವುದು ಹೊಣೆಮಾಡುವುದು.

೪.೫ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಲಕ್ಷಣ

ಹ್ಯಾನ್ಸ್ ಸಿಲ್ಯೆಯು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ದೇಹವು ನೀಡುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ಮೊದಲ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಆತ ಅದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಲಕ್ಷಣ (General Adaptation Syndrome) ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ ಚಿತ್ರ ೧ ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ, ಒತ್ತಡದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮಟ್ಟವು ಸೂಚಿಸಿದ ಪ್ರಕಾರ ಅದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳಿವೆ.



ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

- **ಸನ್ನಾಹ :** ದೇಹವು ಮೊದಲು ದೈಹಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುತ್ತದೆ (ಹೋರಾಟ)

- **ಪ್ರತಿರೋಧ :** ಒತ್ತಡ –ಪ್ರೇರಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು (ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ)

- **ದಣಿವು/ಸುಸ್ತು :** " ದೇಹವು ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಾಪಟ್ಟ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಬರಿದು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಕಾರಣ ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳಿಗೆ ತೋರಬೇಕಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಒತ್ತಡದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು :–

ಔಷಧೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಆಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಎರಡು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಾದ ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ಮತ್ತು DHEA (ಡಿ ಹೈಡ್ರೋ ಎಪಿ ಆಂಡ್ರೋ ಸ್ಟಿರಾನ್) ನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಮೂಲಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅಳೆಯಬಹುದಗಿದೆ.

ಆದರೆ ನಿರ್ವಾಹಕರಿಗೆ ಈ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಒತ್ತಡದಿಂದಲೇ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಅವುಗಳು ಒತ್ತಡವಿದೆಯೇ ಎಂದು ನಿರ್ಧಾರಿಸಲು ಸೂಚಕಗಳು ಅವುಗಳಾವುದೆಂದರೆ :–

- ನಿದ್ರಾ ತೊಂದರೆಗಳು
- ಹಸಿವಿನ ನಾಶ
- ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ನಾಶ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಂಟೀತವಾದ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ
- ಕೋಪ ಅಥವಾ ಸಿಡುಕು
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಸ್ಫೋಟ
- ಉದ್ರೇಕದ ಹವ್ಯಾಸ
- ಮಾಧಕ ದ್ರವ್ಯ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯ ವ್ಯಸನ
- ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಸಮಾಜ ಘಾತಕ ವರ್ತನೆ.

೪.೬ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸೂತ್ರಗಳು :–

ನಾವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುವ **೩೨ ಸೂತ್ರಗಳು :–**

೧. ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಗ ಏಳುವುದು.
೨. ವಾರದ ಕೊನೆ ದಿನವನ್ನು ಮನೋರಂಜನೆಗಾಗಿ ಮೀಸಲಿಡುವುದು.
೩. ತುಂಬ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು.

೪. ಚಿತ್ರಣ ಮಾಡಲು ಆಸಕ್ತಿವುಳ್ಳವರಾದರೆ, ವರ್ಣರಂಜಿತವಾಗಿ ಚಿತ್ತಾರ ಮಾಡುವುದು.

೫. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯಕರ ಮನೋವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದು.

೬. ನಿಮ್ಮ ಭಾರದ ಮೇಲೆ ಏಣಿಕೆ ಇಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.

೭. ನಿಮ್ಮ ದುಃಖಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬದಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು.

೮. ನಿಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಹಾಗೂ ಮೊದಲಿನ ಅಥವಾ ಬಾಲ್ಯದ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ದೂರವಾಣಿಯ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿ.

೯. ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಹೋರಾಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

೧೦. ನಿಮ್ಮ ಅಳುವನ್ನು ನುಂಗಬೇಡಿ. ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ.

೧೧. ಉಸಿರಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

೧೨. ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ರಜಾದಿನದ ಭಾವಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ ಆನಂದಿಸಿ.

೧೩. ವರ್ತಮಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

೧೪. ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಪಾನದ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

೧೫. ಯಾವಾಗಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

೧೬. ಒಳ್ಳೊಳ್ಳೆ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತಂದು ಅದರಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿ

೧೭. ವಿಮರ್ಷೆ ಅಥವಾ ಖಂಡಿಸಲ್ಪಡುವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕಲಿಯಬೇಕು.

೧೮. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ದೃಢಕರಿಸಬೇಕು.

೧೯. ನಿತ್ಯವು ದೂರದವರೆಗೆ ಚುಂಕಿನ ನಡಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಸ್ವ ಸಂಭಾಷಣೆ ಮಾಡುವುದು.

೨೦. ನಿಮ್ಮ ದಿನದ ಪ್ರಾರಂಭವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಅತುಕ್ರಮಿತವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬೇಕು.

೨೧. ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.

೨೨. ಬೆಳಿಗ್ಗಿನ ಚಹಾ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಮನೆಯ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಡನೆ ಮಾಡುವುದು.

೨೩. ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸುವುದು.

೨೪. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ.

೨೫. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸುವುದು.

೨೬. ನಿಮ್ಮ ನಗುವನ್ನು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವುದು ಮತು ಅದರ ಮೇಲೆ ಹರಿಸುವುದು.

೨೭. ಕೆಲವು ನಯವಾದ ಮಧುರವಾದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲೈಸುವುದು

೨೮. ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುವ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು

೨೯. ಯಾವತ್ತೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

೩೦. ಮುಂದೂಡಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು.

೩೧. ನೈತಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು.

೩೨. ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು.

೪.೭ ಕೆಲವು ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಉಪಾಯ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು

೧. ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಗ ಏಳುವುದು – (ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ದೇವರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ)

ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಗ ಎದ್ದು ಕೆಲವು ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು. ಮೊದಲ ಹಂತ ಅಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗವು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯೋಗವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಜಡತನವನ್ನು ಸಡಿಲು ಮಾಡಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾದ ಒಂದು ಚೈತನ್ಯ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಒತ್ತಡ ತರುವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೆದುಳಿಗೆ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ನಮಗೆ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನರತಂತುಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೀಟಾ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್‌ನಂತಹ ಉಪಯುಕ್ತ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಧನಾತ್ಮಕ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮವಾದ ನಂತರ ಒಂದು ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುಚಿಗೊಂಡು ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೊಳೆದು ರಂಗೋಲಿಯಿಟ್ಟು ತುಳಸಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ತುಳಸಿಗೆ ಐದು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯವೆನಿಸಿದರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಇದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ, ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ಸಸ್ಯವಾದ ಈ ತುಳಸಿಯಿಂದ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ದ್ವೀತಿ ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಶುದ್ಧವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಶೀತದಿಂದ, ಕಫದಿಂದ ಅಥವ ಉಬ್ಬಸದಿಂದ ಬಳಲುವ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಈ ಒಂದು ಗಾಳಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ದೇವರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಕೆಲವು ಮಂತ್ರ ಪಠನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸದ ಭಾವನೆ ತುಂಬಿ ನಮಗೆ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ದಿನದ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಈ ಒಂದು ತಂತ್ರದಿಂದ ನಮ್ಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ನಾವು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

೨. ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರ

ಹಾಸ್ಯವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಮರೆತು ಬೇರೆಯವರ ನಗುವಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅಳವಡಿಸಿ ಸಂತೋಷ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಹಾಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯ.

- ಹಾಸ್ಯವು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ಹಾಸ್ಯವು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಒತ್ತಡದ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸುವುದರಿಂದ ಬೇರೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ಹಾಸ್ಯದಿಂದ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ತಂತ್ರವು ಒಂದು ಸರಳ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಕವಾಗಿದೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಒತ್ತಡದ ಮೇಲಿನಿಂದ ದೂರ ಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ದೂರ ಸರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಆದುದರಿಂದ ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಿ ನಗಿಸಿದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನವರು ನಕ್ಕ ನಂತರ ಬೇರೆಯೇ ಆದ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

೩. ಮರುಜಲೀಕರಣ ಅಥವಾ ತುಂಬ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು :

ಅನುಭವ ಸಲಹೆ : ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬಾಟಲಿ ಅಥವ ಲೋಟದ ತುಂಬಾ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನೀರೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಕೋಕ್ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡಾ ಪಾನಿಯಗಳಾದ ರೆಡ್ ಬುಲ್ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವಲ್ಲ, ಮೆದುಳನ್ನೂ ಸೇರಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಬೇಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದೇ ಹಾಗೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಕ್ಕದಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶೃಂಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಒತ್ತಡಕೊಳಗಾಗುತ್ತೀರಿ. ಆದುದರಿಂದ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಕೂಡ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತೆ ಅದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೪. ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರದಿಂದ :

ಅನುಭವ ಸಲಹೆ : ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲ ದುಡಿದು ದಣಿದು ಬರುವಾಗ ಅವರ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಾನಸಿಕ ಬಳಲಿಕೆಯಿಂದ, ಹಸಿವು ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಅವರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತೀಯಾದ ಸುಸ್ತು, ಕಾಲಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತದ ನೋವು ಕಾಣಿಸುವುದು, ತಲೆನೋವು ಇವೆಲ್ಲ ಕಾಣುವ ಒಂದು ಸಹಜವಾದ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಅವರು ಮನೆಗೆ ಮರಳಿದ ನಂತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲಸದ ಹೊರೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರು ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆ ಅಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಿತ್ತಳೆ

ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಅಥವಾ ನಿಂಬೆಯ ಪಾನಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ. ಅದು ಆಯಾಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು. ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ, ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ನ್ನು ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಸಿವಿನಿಂದ ತಣಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಹುಮ್ಮಸ್ಸನ್ನು ನಮಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನೀಡುತ್ತದೆ.

೫. ಒಂದು ಕಪ್‌ಚಹಾ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಿರಿ :

ಯಾವುದೇ ಚಹವಾದರೂ ಸರಿ ಸುವಾಸನಾಯುಕ್ತ ಚಹವಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ, ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ, ತಾಜಾ ಪುದೀನ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಚಹದಲ್ಲಿರುವ ನೆಟ್ಸ್‌ಗಳು ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯೂ ಲಾಭಧಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಿತ್ತಳೆಯ ರಸವೂ ಉಪಯುಕ್ತ, ಶುಂಠಿ ಬೇರು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ, ಹಲವಾರು ಮೂಲಿಕೆಗಳಾದ ಅಶ್ವಗಂಧ, ತುಳಸಿ, ನೆಗ್ಗಿನ ಮುಳ್ಳು, ಜೇಷ್ಠ ಮಧು ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಮೂಲಿಕೆ, ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಏಲಕ್ಕಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು ಚಹಾಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ನೀಡಬಲವು. ಜೊತೆಗೆ ಇವು ಔಷಧೀಯ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (ಬೊಜ್ಜು) ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೬. ಹಸಿರು ಎಲೆಯ ಚಹಾವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ :

ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಕಪ್ಪಿಗೆ ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಸುವಾಸನಾದಾಯಕ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ತಾಜಾ ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ, ಅವು ನಮಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಮಾಡುವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಚಹಾದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ. ಇದು ಕೇವಲ ಚಾ/ಕಣ್ಣ ಅಂದರೆ ಬ್ಲಾಕ್ ಟಿ ಕುಡಿಯುವವರಿಗೆ, ಕೆಲವರು ಹಾಲನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವವರು ಹಾಲನ್ನು ಕೂಡ ಬಳಸಬಹುದು.

ಈ ಒಂದು ಚಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತುಂಬುತದೆ.

೭. ಅಳುವುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ನೋವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವುದು :

ಬಹಳ ಮಂದಿಯ ಅನುಭವದಂತೆ ಕಣ್ಣೀರು ಅಥವ ಅಳು ಒತ್ತಡದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೆಂದಾದರೂ, ಅಳು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣೀರಿನ ಶರೀರ ಕ್ರಿಯೆಯ ಕುರಿತಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಹಿಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನ ಏನಿದ್ದರೂ ಬಿಕ್ಕಿ ಬಿಕ್ಕಿ ಅಳುವ ಅವಧಿಯ ಬಹಳವೇ ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ನೀವು

ಎಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಈ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತೀರೆಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಬಿಟ್ಟ ವಿಷಯ. ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಹಕರೆದುರು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ಭಾವನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಅಷ್ಟು ಸಮಂಜಸವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಹಲವು ವೈಯಕ್ತಿಕ/ ಖಾಸಗೀ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಲು ಸ್ವತಂತ್ರರಾ ಗಿರಬೇಕು. ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಗೂ ಅಳುವಿನ ಬಗೆಗಿನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು, ಹಲವರನ್ನು ಆ ರೀತಿ ಮಾಡದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಳುವುದರಿಂದ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಜನರೂ ಖಾಸಗೀ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಎಂದಿಗೂ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಕ್ಷಮೆಯಿಲ್ಲದ ಸಮಾಜದ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇಡುತ್ತದೆ. ದುರಾದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಅದೂ ಬಾಲಕರಿಗೆ, ಅಳುವುದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಮತ್ತು ಬಾಲಿಶವೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಕೇವಲ ಮಿಥ್ಯೆ ಅಥವ ತಲೆಹರಟೆ. ಅತ್ಯಂತ ಧೈರ್ಯವಂತರು ಮಾತ್ರ ಯಾವುದೇ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅಳುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದವರು, ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸರಿ, ದುರ್ಬಲರೆಂದೆಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ವಿಚಿತ್ರವಾದರೂ ನಿಜ. ಅದೇನೆ ಆದರೂ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣೀರು ಹರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರವೆ. ನಿಮಗಿನ್ನೂ ಅದರ ಅನುಭವವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು.

೮. ಚುರುಕಿನ ನಡಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ವ ಸಂಭಾಷಣೆ :

ಅನುಭವಿ ಸಲಹೆ : ಎಲಾದರೂ ಹೊರಗೆ ಚುರುಕಿನ ನಡಿಗೆಗೆ ಹೋಗಿ. ಹೌದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದೂರ ಹೋಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಚ್ಛ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಿ, ಹಾಗೂ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಆಘಾಣಿಸಿ... ಅಥವ ಕೆಲವು ಸಮಯ ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿರುವ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಮನರಂಜಿತವಾದ ಹೂವುಗಳನ್ನು, ನೀರು ಮೇಲೆ ಗಗನಕ್ಕೇರಿ ಚಿಮ್ಮಿಸುವ ಪರಿಯನ್ನು ಅಥವ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಆನಂದವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಚಿಂತೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಲ್ಲದೆ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಮಶವಿಲ್ಲದೆ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ಅಪರಿಚಿತ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಆಟವಾಡುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅದು ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಸದಾದ ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿರುವ ಮರಗಿಡಗಳ ಗಾಳಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ದೇಹವು ಪ್ರಫುಲ್ಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೯. ನಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ:

ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನದ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ, ಸಾಧಾರಣ ಮಾನವನಿಗೆ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಎಂಟು ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಬೇಕು. ಮುಸಲ್ಮಾನರ ಪ್ರಕಾರ ಅಂದರೆ ಅವರ ಧರ್ಮದ ಪ್ರಕಾರ ಒಬ್ಬ ಮನುಷನಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ಗಂಟೆಯ ನಿದ್ರೆ ಅವಶ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರ ನಿದ್ದೆ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ರೀತಿಯು ಅಥವ ನಮೂನೆಯು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿದ್ಯಾಮಾನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಅಂತಹ ಪೂರ್ವಜರಿಂದ ನಾವು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆ ಅನುವಂಶೀಯ ಅಂಶಗಳು ಇವೆ. ಅವು

ಸಾವಿರಾರು ವರುಷಗಳಿಂದ ನಾವು ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಿ ಬಾಳಲು ನೆರವಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ಅನುವಂಶೀಯ ಜೀನ್ಸ್‌ಗಳು ಈಗಿನ ನೈಸರ್ಗಿಕವಲ್ಲದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ತಲೆಮಾರಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆಧುನಿಕ ಬೆಳಕಿನ, ಉಷ್ಣತೆಯ, ಸಂವಹನೆಯ ಮನರಂಜನೆಯ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯು ಹಾಸು ಹೊಕ್ಕಾಗಿದೆ (ಉತ್ತೇಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ). ಅದು ಜನರನ್ನು ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಎಚ್ಚರದ ಮತ್ತು ನಿದ್ದೆಯ ಸಮಯವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳ ಜೊತೆ ವೈರುಧ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುವ ನಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಮೂನೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋಗುವುದೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ನೈಸರ್ಗಿಕವಲ್ಲದ ಗಾಳಿಯ ಸೇವನೆಯಂತೆಯೇ ಆಂತರಿಕ ಸಂಘರ್ಷವನ್ನೂ, ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ . ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದಿನದ ಸಣ್ಣ ನಿದ್ದೆಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಅದು ಮತ್ತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಇರುಮುರುಸಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಳಿಸಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ.

೧೦. ಕೋಪದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ :

ಕೋಪದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಪದವನ್ನು ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಕೋಪದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಒಂದು ವಿಧಾನ. ಏಕೆಂದರೆ ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಕೆಲವು ಒತ್ತಡದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಕೋಪವು ತಿರಸ್ಕೃತ ರೂಪದ ಒತ್ತಡವಾಗಿದ್ದು, ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ತಿನ್ನುವ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಶಮನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ, ತರಬೇತಿಯ ಅವಧಿಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುವ ತತ್ವಗಳೂ, ಕೋಪವನ್ನು ತಡೆಯುವ ವಿಧಾನಗಳ ಕುರಿತು, ಉಪಾಯಗಳ ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ತತ್ವಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಬೇಕಾದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಕೋಪ (ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ಅನುಚಿತ ವರ್ತನೆ) ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಾನು ಬದಲಾಗಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಇರಬೇಕು ಅಂಗೀಕಾರ, ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಬದ್ಧತೆ–ಆದುದರಿಂದ ಅರಿವು ಮೊದಲ ಅವಶ್ಯಕತೆ.

೧೧. ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಮನರಂಜನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು :

ನಮ್ಮ ವಿರಾಮದ ಸಮಯ ನಾವು ಒಳ್ಳೊಳ್ಳೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಹೇಗೆಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಭೆ, ಅಂದರೆ ಚಿತ್ರಕಲಾ, ಲೇಖನಿ ಬರೆಯುವುದು, ಕರಕುಶಲ ವಸ್ತುಗಳ ತಯಾರಿಕೆ, ಎಂಬ್ರ್ಯಾಡರಿ, ಪೇಂಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಹೀಗೆ ಇದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷ, ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಮನರಂಜನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾದ, ದೂರದರ್ಶನ, ಚಲನಚಿತ್ರ ಹಾಗೂ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಆಟಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ವಾಟ್ಸ್‌ಅಪ್, ಟೆಕ್ಸ್ಟ್ ಮಾಡುವುದು, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊಸ ಹೊಸ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರೊಡನ್ ಚಾಟ್ ಮಾಡುವುದು. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹೊರಳಾಡಿಸಿ ನಾವು ಈ ಒಂದು ಭಯಂಕರವಾದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮನಸನ್ನು ಹಗುರ ಪಡಿಸುವುದು.

೪.೮ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ :-

ಮೊದಲಿನದು : ನೀವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಒತ್ತಡವನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ? ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೆ? ಎಂದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಈ ಅಂತರದ ಮನೋಭಾವನೆಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಬರಬಹುದೆಂದು ನೀವು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಬೇಕು.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ : ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಯಾವ ಯಾವ ಘಟನೆ ಅಥವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಒತ್ತಡದ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಅವು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಭಂದಿಸಿದಂತಿವೆಯೇ? ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಭಂದಿಸಿದೆಯೇ? ಕೆಲಸ ಅಥವ ಸಂಭಂದಗಳಿಗೆ ಸಂಭಂದಿಸಿದೆಯೇ? ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಭಂದಿಸಿದೆಯೇ?

ನೀವು ಒತ್ತಡದ ಜೊತೆಗೆ ಹೇಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರಿ. ತಾಯ್ತನದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ವರ್ತನೆಯ ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಯಾವತ್ತಿನ ವರ್ತನೆಯೇ? ಅಥವಾ ಕೆಲವು ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ಆಗು ಹೋಗುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೇ? ಗಡಿಬಿಡಿ ಅಥವಾ ಅವಸರದಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಕರೆತರಲು ಹೋಗುವಾಗ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ (ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ) ತಿನ್ನುವಂತಹ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಿರಾ. ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಮಯ ಕೊಡಿ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ, ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಹಂಚಿ, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಹೊರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ತನ್ನ ಮೂಲಕ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿರಾಮದ ಸಮಯವನ್ನು ದೂರದರ್ಶನ, ಚಲನಚಿತ್ರ ಹಾಗೂ ಗಣಕಯಂತ್ರದಿಂದ ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಆಟಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀರುವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಏನನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೀರೋ ಅದು ನೀವಾಗುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಹೇಳುವಂತೆಯೇ ಈಗಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು **ಏನನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರೋ ಅದು ನೀವಾಗುತ್ತೀರಿ** ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯನ್ನೇ ನೋಡಿದಾಗ – ಅದು ಸಹಜವೆ? – ಅಂದರೆ ನೀವು ಟಿ.ವಿ ಯ ಮೂಲಕವಾಗಲಿ, ಚಲನಚಿತ್ರ ಮೂಲಕವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಲಿ ಕೆಟ್ಟ ದುಃಖಭರಿತ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳನ್ನು, ಶೋಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದರ ಇತರ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಳತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಏರೋಬಿಕ್ (ಉಸಿರಾಟದ) ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಈಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ವಿಕಾಸಹೊಂದಲು ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಟ್ಟಲೆ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹವು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಿರ್ಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು, ಅದನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ, ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರದಂತೆ, ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟಕರವಾದುದಲ್ಲ – ಉತ್ತರವು ಬಹಳ ಸರಳ ಅವಕಾಶಗಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟಿದೆ – ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದ್ಧತೆ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ, ಕೋಪದ ನಿರ್ವಹಣೆಯು, ನಗುವುದು, ಮನೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದವರೆಗೆ ನಡೆದು ಉದ್ಯಾನವನಕ್ಕೋ ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಲವು ಮನರಂಜಿತ ಹಾಗೂ ಮನರಂಜನೆಯ ಸಿನಿಮಾಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಹಿಂದಿನ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಿ ಭಾವನೆಗಳ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುವುದು, ಈಗಿನ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಪೋನ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ವಾಟ್ಸ್ಆಪ್ (Whatsapp)ನ ಮೂಲಕ ಟೆಕ್ಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಚಾಟ್ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಇಷ್ಟಬರುವವರೊಡನೆ ಗೆಳೆತನ ಮಾಡಿ ಮಾತಾಡಿ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರ ಪಡಿಸುವುದು.

ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಬೇಕು ಪುನಶ್ಚೇತನ! ಅದರಿಂದಷ್ಟೆ ಬಾಳು ನವಜೀವನ!!

ಒಳಗಿನ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೃಡವಾಗಿ ನಂಬಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡರೆ ತಲೆಬಿಸಿಯನ್ನಂತು ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲೇ ಓಡಿಸಬಹುದು ಒಳಗಿರುವ ಪ್ರಾಣಾಶಕ್ತಿ, ಮಾನಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ತ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ವರ್ಚಸ್ಸು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ವ–ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಮನದೊಳಗೆ ಸದಾ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ ಮನಃ ಶಾಂತಿಯಂತೂ ಅಕ್ಷಯವಾಗದೆ ಇಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಎಣಿಸಿದ ಗುರಿ ತಲುಪದಿದ್ದಾಗ ತುಂಬಾ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ ಆ ಅಸಮಧಾನವೇ ಅತೀವ ದಣಿವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ತಾನಾಗಿಯೇ ಅನಾಸಕ್ತಿ, ಅರ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಮೂಡಿ ಬಂದು ದೇವರಲ್ಲೇ ಅಪನಂಬಿಕೆ ಚಿಗುರೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಬದುಕೇ ದುರ್ಭರವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಗದಂತೆ ಮೆದುಳಿಗೂ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನಿರ್ವಹಣೆಗೊಳ್ಳಲು ಹೀಗೆಲ್ಲ ಚುರುಕಾಗಿ ನಾವು ನಡೆಯಬೇಕು:-

- ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದೊಡನೆ ವಾಯುವಿಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವ ಯೋಗಾಸನದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಚುರುಕಿನ ನಡಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸುತ್ತಾಡುವಾಗ ಸುಂದರ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಮನಸಾರೆ ಸವಿದು ನವೋತ್ಸಾಹ ಉಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಮೀಪದ ಪಾರ್ಕ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲೇ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಪೈಂಟಿಂಗ್ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಸುತ್ತಣ ರಮ್ಯ ನೋಟವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಗೊಂದು ಮೆರುಗು ಕೊಡಿ.

- ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ದಿನಚರಿಯ ಭಾಗವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಲಿಖಿತಜಪವಾಗಲೀ ಸಾಷ್ಟಾಂಗನಮನವಾಗಲೀ ನಿಮಗೆ ಮೂಡ್ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದೇ ಆದರೆ ದಿನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಇವನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಮುಂದಾಗಿ.

- ನೀವು ಬಿಡುವಿದ್ದಾಗ ಸದ್ಗ್ರಂಥ ಪಠಣವನ್ನು ಖಂಡಿತ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಓದುವಾಗಲೆಲ್ಲ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಮೂದಿಸಿ. ಆಗಾಗ ಈ ಪುಟಗಳ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಯಿಸಿದಾಗಲೇ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲ ಮಾಯವಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಚಂಡ ಶಕ್ತಿಯೇ ಪುಟಿದೇಳುತ್ತದೆ.

- ದಣಿವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಧೀರ್ಘ ಉಸಿರನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಹೊಸ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಸೇವಿಸಿ ನವೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಉಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಖಾಲಿ ಹಾಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೇಕೆಂಬಷ್ಟು ಗೀಚಿ ನಂತರವೇ ಎಸೆದು ಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡವೆಲ್ಲವೂ ಆಗ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗದೇ ಇಲ್ಲ.

- ದೇಹಕ್ಕೆ ದಿನಾಲೂ ನಾಲ್ಕು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೂ ದಣಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಆಗಾಗ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಲಿಂಬೆರಸ ಹಾಗೂ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಿ ನವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

- ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕೆಲಸವೇ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಮೂಡಿಸಬಹುದು. ಆಗಲೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಅಲ್ಲಿಂದೆದ್ದು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿ ಬಂದು ಮುಖವನ್ನೆಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಹೊಸತನವನ್ನೇ ಪಡೆದು ಬನ್ನಿರಿ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೇನೇ ಕುಳಿತು ಬೋರ್ ಆದಲ್ಲಿ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಪ್ರಕೃತಿರಮ್ಯ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕಂಡು ನಲಿದು ದಣಿವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

- ಸರಳ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕವೂ ಜಡತ್ವವನ್ನು ಬಡಿದೋಡಿಸಿ ಚುರುಕುತನವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ರಜಾದಿನದಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮನೆಗೆಲ್ಲ ಭೇಟಿಕೊಡುವ ಕ್ರಮ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರಿಂದ ಮಧುರ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಬೆಸುಗೆಯಂತೂ ಖಂಡಿತ ಹಸಿರಾಗುತ್ತದೆ.

- ನೀವು ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ಬಂದೊಡನೆ ಮೊಬೈಲ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿರಿ. ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಮಧುರ ಸಂಗೀತವನ್ನೇ ತುಸುಕಾಲ ಆಲಿಸಿ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸಿ. ಅದರಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ದಣಿವೆಲ್ಲ ಮಾಯವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

- ದಿನಾಲೂ ಒಬ್ಬರಾದರೂ ಮಿತ್ರರನ್ನು ದೂರವಾಣಿಯ ಮೂಲಕವಾದರೂ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಉಭಯಕುಶಲೋಪರಿ ವಿಚಾರಿಸಿ. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಒಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗಾದರೂ ಪ್ರತಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನೇ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರಾಗುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸಮರಸದ ಸವಿಬಾಳ್ವೆಯಂತೂ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

- I change for a challenge ಎಂಬಂತೇ ಪದೇ ಪದೇ ಬಂದ ಎಲ್ಲ ಎಡರು ತೊಡರುಗಳನ್ನೂ ಜೀವನದ ಮೇಲ್ಮೆಯ ಮಜಲು ಎಂದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕೇ ಹೊರತು ಒಂದಿನಿತೂ ಕುಗ್ಗಬಾರದು. 'ನಾನಂತೂ ಗೆಲ್ಲುವೆ', 'ನನ್ನ ಇಷ್ಟದೇವರು ನನ್ನನ್ನಂತೂ ಖಂಡಿತ ಗೆಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ'. 'ನಾನಂತೂ ಸೋಲಿಲ್ಲದ, ಬೀಳಿಲ್ಲದ ಸರದಾರನೇ...' ಎಂದೆಲ್ಲ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸದಾ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯದ ಡೈನೆಮೋ ಆಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಂತೂ ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲ್ಮೆಗೇನೇ ಅಪಾರ ಸಹಾಯ ನೀಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದೇ ಖಚಿತಮಾಡಿಕೊಂಡು ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಬೆಳಕಿನ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಉತ್ಸಾಹದ ಹೊನಲನ್ನೇ ಪಡೆಯುತ್ತಿರಿ.

ಮನ್ನಸ್ಸು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೇನೇ ಮನುಷ್ಯನೂ ನಲಿವಿನ ನಿಧಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಸುಪ್ತ ಭೀತಿ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಗಲಿಬಿಲಿ, ಗಡಿಬಿಡಿ ಉದ್ವೇಗ, ತಳಮಳಗಳಿಂದೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸು ರಣರಂಗವೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗದಂತೆ ಬೇಗ, ಬಹುಬೇಗ ಚುರುಕಾಗಲೇಬೇಕು.

ಈ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರವೇ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಭೂತಕಾಲದ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಕಂದದೆ, ಭವಿಷ್ಯದ ಕನಸನ್ನಷ್ಟೇ ಕಾಣದೆ, ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಬದುಕುವ ಛಲಬಲ ಹಂಬಲ ಸುಧೃಢವಾಗಬೇಕು.

ಒತ್ತಡದ ಗುಟ್ಟು

ಒತ್ತಡ ಎಂಬುದು ನಿತ್ಯ ರಗಳೆ
ಒತ್ತಡ ಜಾತಕವೆಲ್ಲ ಬೊಗಳೆ

ಒತ್ತಡ ಹುಟ್ಟದ ಎಲ್ಲರ ರೋಗ
ಒತ್ತಡ ಚಣಚಣ ಚುಚ್ಚುವುದಾಗ

ಒತ್ತಡ ಬೇರನು ತಿನ್ನುವ ಗೆದ್ದಲು
ಒತ್ತಡವಂತೂ ನೋವಿನ ಇದ್ದಲು

ಒತ್ತಡ ಬಹುಪರಿ ಯಾತನೆದಾತ
ಒತ್ತಡ ಚಿಂತೆಯ ಕಂತೆ ಪ್ರದಾತ

ಒತ್ತಡ ಬೂದಿಯ ಮುಚ್ಚಿದ ಕೆಂಡ
ಒತ್ತಡ ಬತ್ತದ ಯಾತನೆ ದಂಡ

ಒತ್ತಡ ತಾಳ್ಮೆ ಸಹನೆಯ ಪರಿಯು
ಒತ್ತಡ ಮರೆಯದ ಯಾತನೆ ಗರಿಯು

ಒತ್ತಡ ಆಳವೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಪಾರ
ಒತ್ತಡ ಓಡಿಸೆ ಸಾಧನೆ ಪ್ರಹಾರ

'ಕಷ್ಟ ಮೆಟ್ಟುವೆ – ಇಷ್ಟ ಮುಟ್ಟುವೆ!

"ನೋವು ಅರ್ಜಿಸುವೆ –ನಲಿವು ಅರಗಿಸುವೆ" ಎಂಬ ಮನೋಭಾವ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಒತ್ತಡವಂತೂ ಹೇಳ ಹೆಸರಿಲ್ಲದೆ ಪರಾರಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

೪.೯ ಅಧ್ಯಯನ ಪರಿಮಿತಿಗಳು :–

- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಅಸದೃಶ/ಅಪೂರ್ವ ಆದುದರಿಂದ ಘಟಕಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬದಲಾಗುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನವೆಂದು ಅನುಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒತ್ತಡಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅಂಶಗಳು ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಬದಲಾಗಬಹುದು.
- ಸಮಯದ ಅಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ.
- ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಉತ್ತರವನ್ನೇ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಒತ್ತಡ, ಅದರ ವಿಧಗಳು, ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಮುಂದಿನ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಈ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯ ಅನುಬಂಧವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಅವಲೋಕನೆ ಮಾಡಿದ ಬಗೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ – ೫

ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ

(I) ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ವಿವರಗಳು:

1) ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆ

2) ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಟ್ಟಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೆ

3) ವಾಸಸ್ಥಾನದ ವಿಧಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೆ

4) ಕುಟುಂಬದ ವಿಧಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೆ

5) ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆ

6) ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಪತಿಯ ವೃತ್ತಿಗನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ

7) ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅರಸುವ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಜೀವನೋಪಾಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ

(II) ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟಾ

(III) ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮ

ಅಧ್ಯಾಯ – ೫

ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ

ಕೋಷ್ಟಕಗಳು ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಣಗಳು

I. ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ವಿವರಗಳು

೧. ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆ :

ಕೋಷ್ಟಕ ೧ :-

ವಯಸ್ಸು	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
೧೮–೨೭	೪೪	೪೪
೨೮–೩೭	೨೫	೨೫
೩೮–೪೭	೬	೬
೪೮ ರಿಂದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ	೨೫	೨೫
ಒಟ್ಟು	೧೦೦	೧೦೦

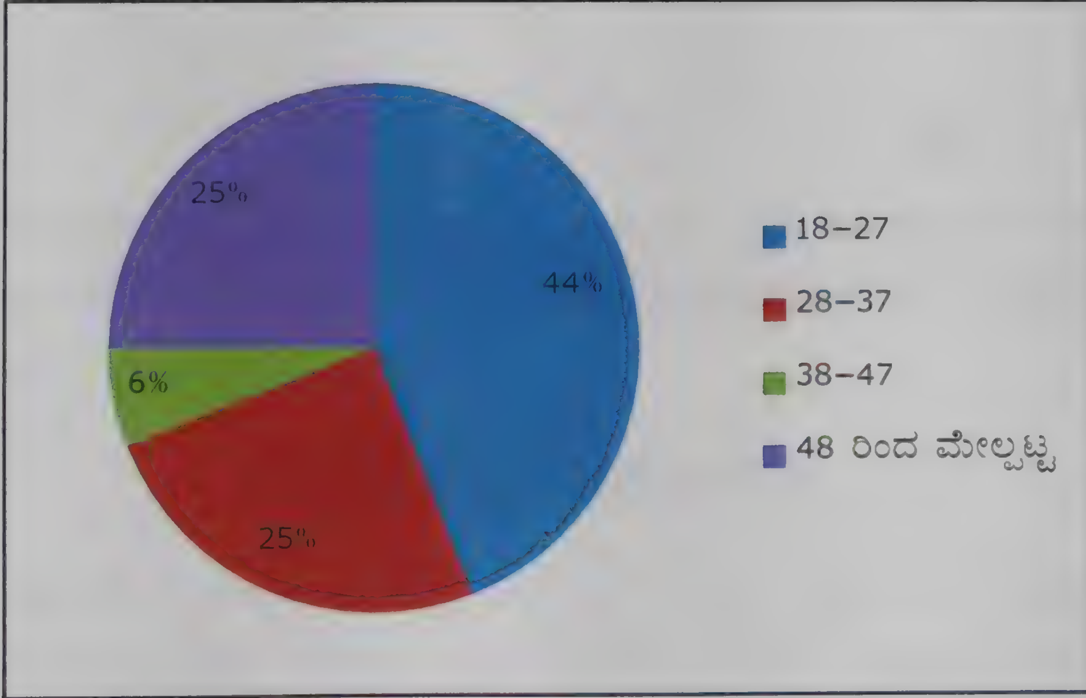
ಮೇಲಿನ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ೧೮ ರಿಂದ ೨೭ ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರಲ್ಲಿ ೪೪ ಜನರನ್ನು ೨೮ ರಿಂದ ೩೭ ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರಲ್ಲಿ ೨೫ ಜನರನ್ನು, ೩೮ ರಿಂದ ೪೭ ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರಲ್ಲಿ ೬ ಜನರನ್ನು ಮತ್ತು ಉಳಿದ ೪೮ ರಿಂದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಾದ ಪ್ರತಿಪಾದಕರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

<u>ಅವಲೋಕನೆಯವಾಗಿ ವಿವರಣೆ :</u>

ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿರುವ ವಿಷಯವೆನೆಂದರೆ ೧೮–೨೩ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ದುಡಿಯುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಅವರ ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರವೆನೆಂದರೆ ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದುಡ್ಡಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಏನು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಕಷ್ಟ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಷ್ಟವಾಗಿರುವಾಗ ಬೆಳೆದು ನಿಂತ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಚಿಂತೆಯೂ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮಂದಿರಿಗೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಪಿಡುಗುಗಳು ಅವರನ್ನು ಹಣದಿಂದ ಅಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಾಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ದೂರಾಲೋಚನೆಯಿಂದ ಮುಂದಿನ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಮಟ್ಟ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಲೆಂದು ತಮ್ಮ ಬಾಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿತವಾಗಲೆಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಬಡತನದಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಷ್ಟದ ಬೇಗೆಗೆ ದುಡಿಯಲು ಬರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯುತ್ತರ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

೨೮–೩೭ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಲು ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ಕೆಲವರು ವೈವಾಹಿಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಉದ್ಯೋಗವು ತಮ್ಮ ಬಾಳಿನ ಜೀವಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದರು, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಪತಿಯ ಮಾಸಿಕ ವರಮಾನವೂ ಕಡಿಮೆಯಾದ್ದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೂ ವಿಧವೆಯರು ಪತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಕಾರಣ ಬಾಳು ದುಸ್ಸಹನೀಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪಾಡಿಗಾಗಿ ಯಾರ ಕೈಕಾಲನ್ನೂ ಹಿಡಿದು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಕೃಪೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಒದ್ದಾಡಿ ಬಾಳನ್ನು ನೂಕಬಾರದೆಂದು, ಯಾರ ಆಶ್ರಯವಿಲ್ಲದೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ದುಡಿದು ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯಿಂದ ಜೀವಿಸಬಹುದು ಎಂದು ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೂ ೪೮ ರಿಂದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನೋಪಾಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವ ಯಾರ ಹಂಗಿಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಖರ್ಚನ್ನು ತಾವೇ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ಗಮನಿಸಿದ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ವಿವಾಹಿತ, ವಿಚ್ಛೇದಿತ ಹಾಗೂ ವಿಧವೆಯರುಅಂದರೆ ೨೮ ರಿಂದ ೪೭ ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೂಡ ಹದಗೆಟ್ಟಿದೆ.



ಚಿತ್ರಣ ೧ : ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆ.

೨. ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಟ್ಟಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ ೨ :-

ಶಿಕ್ಷಣ	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
ಪ್ರಾಥಮಿಕ	೪೮	೪೮
ಪ್ರೌಢ	೩೬	೩೬
ಪದವಿಪೂರ್ವ	೧೨	೧೨
ಇಲ್ಲ	೪	೪
ಒಟ್ಟು	೧೦೦	೧೦೦

ಮೇಲಿನ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿದವರು ೪೮ ಜನ, ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿದವರು ೩೬, ಪದವಿಪೂರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿದವರು ೧೨ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಜನರು ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯದವರು.

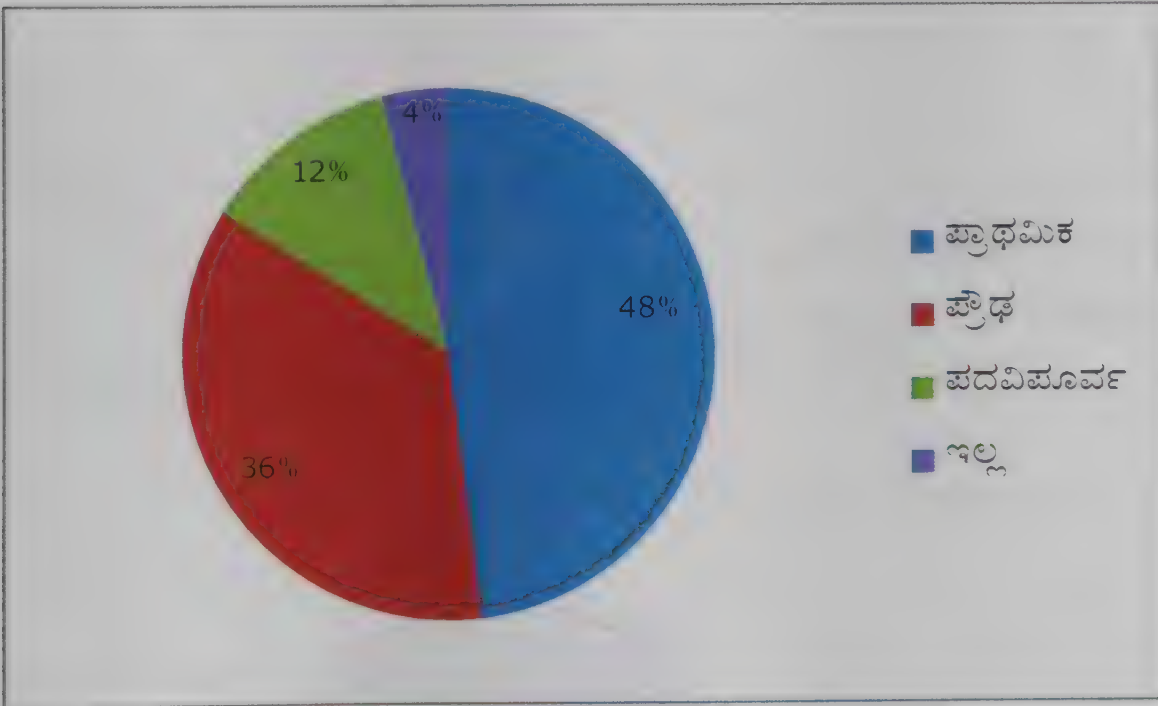
ಅವಲೋಕನೆಯವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ವಿವರಣೆ:-

ತಲೆಗೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಮಂತ್ರ ಅನ್ನುವ ಹಾಗೆ ದೇಶದ ವಿಭಿನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಅವರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಶಿಕ್ಷಣ ಒದಗಿಸದೆ ಇರುವುದು ದುರಾದೃಷ್ಟ. ಶಿಕ್ಷಣವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕವಾದುದು. ಶಿಕ್ಷಣವಿಲ್ಲದೆ ಮಾನವನು ಅಪೂರ್ಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮಾನವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಶಿಕ್ಷಣವು ವಿವೇಕ, ವಿನಯ, ಶಿಸ್ತು, ಕರ್ತವ್ಯ ಪಾಲನೆ, ದೂರದೃಷ್ಟಿ, ವಿಶಾಲ ಮನೋಭಾವ ಮುಂತಾದ ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಜೀವನವನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಲಾದ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಬಡ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯವರು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಕೊರತೆವುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಶೇ. ೪೮ ಜನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ೧ ರಿಂದ ೪ ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಜ್ಞಾನ ಲೋಕವಿಲ್ಲವಿರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಅಂದರೆ ಶೇ. ೨೬ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿದೆ ಓದಲು, ಬರೆಯಲು ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಭಾಷೆ ಬರುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಜೀವನೋಪಾಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಕೊಟ್ಟು ಅವರ ಜೀವನದ ಹಾದಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪದ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಅಂದರೆ ಶೆ. ೧೨ ಮಹಿಳೆಯರು ಪದವಿಪೂರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದಿದ್ದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಕಷ್ಟ, ಇಷ್ಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಮನೆ, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಎಂದು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ವಿಧ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವವರು ಬೇರೆ ಉಪಾಯವಿಲ್ಲದೆ ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಮನಸ್ಥಿತಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರಣ ೨ : ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಟ್ಟಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೆ.

೩. ವಾಸಸ್ಥಾನದ ವಿಧಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೆ: –

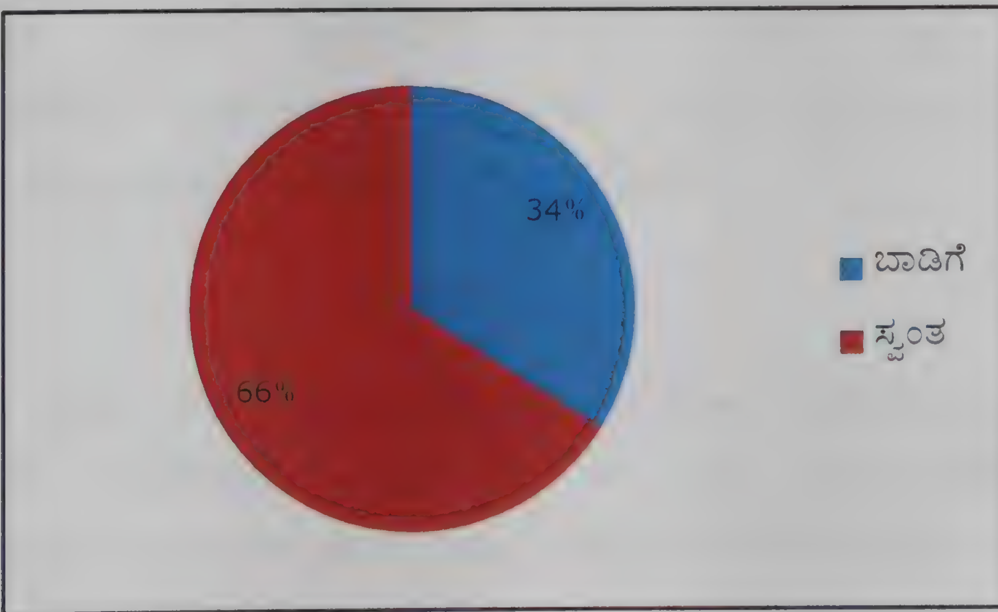
ಕೋಷ್ಟಕ ೩ :-

ವಿಧ	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
ಬಾಡಿಗೆ	೩೪	೩೪
ಸ್ವಂತ	೬೬	೬೬
ಒಟ್ಟು	೧೦೦	೧೦೦

ಮೇಲಿರುವ ಕೋಷ್ಟಕದ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ವಾಸಸ್ಥಾನದ ಕುರಿತು ಅವರ ಒತ್ತಡಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಚರಪರಿಮಾಣ ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ೬೬ ಜನರು ಸ್ವಂತ ಮನೆ ಇರುವವರು ಮತ್ತು ೩೪ ಜನರು ಬಾಡಿಗೆ ಮನೆ ಇರುವವರು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅವಲೋಕನೆಯವಾಗಿ :-

ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಲಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಬಾಡಿಗೆ ಮನೆಯವರಿಗಿಂತ ಸ್ವಂತ ಮನೆ ಇರುವವರು ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡವಿರುವವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಸುಧಾರಣೆಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಬಾಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವವರು ತಿಂಗಳ ಪ್ರಾರಂಭವೆಂದರೆ ಬಾಡಿಗೆ ಕಟ್ಟಬೇಕಾದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೆಂದು ಸ್ವಂತ ಮನೆಯವರಿಗೂ ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಕೆಲವರು, ಮನೆ ಕಟ್ಟಲು ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೋ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಾಲ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತೆ ಆ ಸಾಲಮರುಪಾವತಿಸಲು ಕೆಲಸದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರಣ ೩ : ವಾಸಸ್ಥಾನದ ವಿಧಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ.

೪. ಕುಟುಂಬದ ವಿಧಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೆ:–

ಕೋಷ್ಟಕ ೪ :

ವಿಧ	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾ
ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ	೧೫	೧೫
ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ	೮೧	೮೧
ಬೇರೆಯವರ ಕುಟುಂಬ ಆಶ್ರಿತ	೪	೪
ಒಟ್ಟು	೧೦೦	೧೦೦

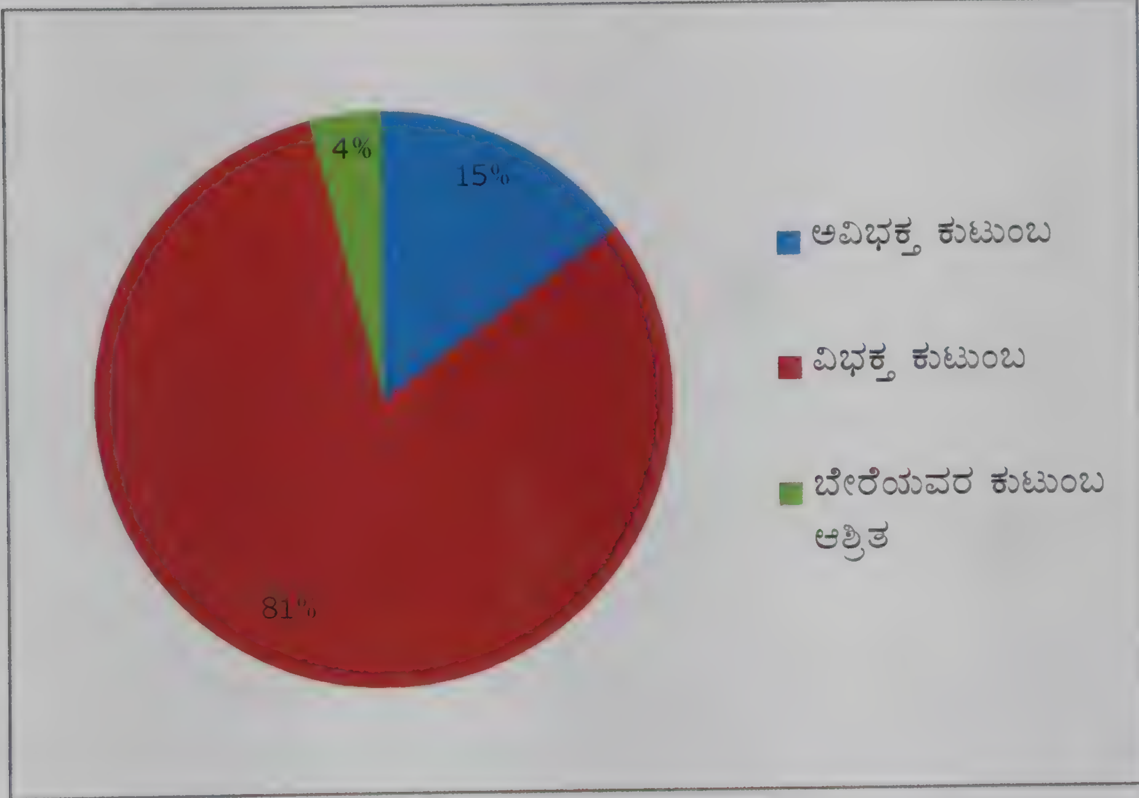
ಮೇಲಿರುವ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ೧೫ ಜನರು ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರು. ೮೧ ಜನರು ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರು ಮತ್ತು ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಜನರು ಬೇರೆಯವರ ಅಂದರೆ ಮದುವೆಯಾಗದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಜೀವನಕಳೆದು ವಯಸ್ಸಾದ ಕಾರಣ ತಮ್ಮ ಅಕ್ಕನ ಮೊಮ್ಮಗಳೊಡನೆಯೋ ಇಲ್ಲವೊ ದೂರದ ಸಂಬಂಧಿ ಅಥವಾ ತಂಗಿಯ ಮಗನ ಸಂಸಾರ ಅಥವಾ ಅಕ್ಕನ ಮಗನ ಸಂಸಾರದೊಡನೆಯೋ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತ ಇರುವವರು.

<u>**ಅವಲೋಕನ :–**</u>

ಡಾ|| ಇರಾವತಿ ಕರ್ವೆ ಅವರು ಹೇಳಿರುವಂತೆ "ಭಾರತೀಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬವೆಂದರೆ ಜಂಟಿ ಕುಟುಂಬವೇ ಆಗಿದೆ" ಇಲ್ಲಿ ತಂದೆ –ತಾಯಿ, ಮಕ್ಕಳು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮರಿಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ತಲೆಮಾರುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವರು. ಮಕ್ಕಳ ಸಂಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿ–ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳಿಂದ ಸಂಪೋಷಿಸಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಡ ಅಷ್ಟೇ ಉತ್ಕಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಸಂಪೋಷಿಸುವ ಹೊಣೆ ಇಲ್ಲಿ ಇಡಿ ಕುಟುಂಬದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಇಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಒತ್ತಡ ಮಟ್ಟವು ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಮನೆಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಎಲ್ಲರೂ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಕೇವಲ ಕೆಲಸದ ಕಡೆ ಮಾತ್ರ ಗಮನಕೊಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿವಯಿಸಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಆದರೆ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ದಕ್ಷತೆಯಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತೆ ಬೇರೆಯವರ ಕುಟುಂಬ ಆಶ್ರಿತಯಿರುವವರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರಣ ೪ : ಕುಟುಂಬದ ವಿಧಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೆ.

೫. ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆ :–

ಕೋಷ್ಟಕ ೫ :–

ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ	**ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ**	**ಶೇಕಡಾ**
ವಿವಾಹಿತ	೩೯	೩೯
ಅವಿವಾಹಿತ(ಒಂಟಿ)	೨೪	೨೪
ವಿಧವೆ	೨೫	೨೫
ವಿಚ್ಛೇದಿತೆ	೧೨	೧೨
ಒಟ್ಟು	೧೦೦	೧೦೦

ಮೇಲಿನ ಕೋಷ್ಟಕದ ಪ್ರಕಾರ ೩೯ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರು ವಿವಾಹಿತರು, ೨೪ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಅವಿವಾಹಿತರು ಅಂದರೆ ಒಂಟಿ ಮತ್ತು ೨೫ ಮಹಿಳೆಯರು ವಿಧವೆಯರು. ಕೆಲವರು ಮಕ್ಕಳ ಆಶ್ರಿತರು ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಪರಾವಲಂಬಿಗಳು, ಇಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಕುತ್ತ ತಮ್ಮ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ತಾವು ನಿಂತು ಸಂಸಾರ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಮತ್ತೆ ೧೨ ಮಹಿಳೆಯರು ವಿಚ್ಛೇದಿತೆಯರು.

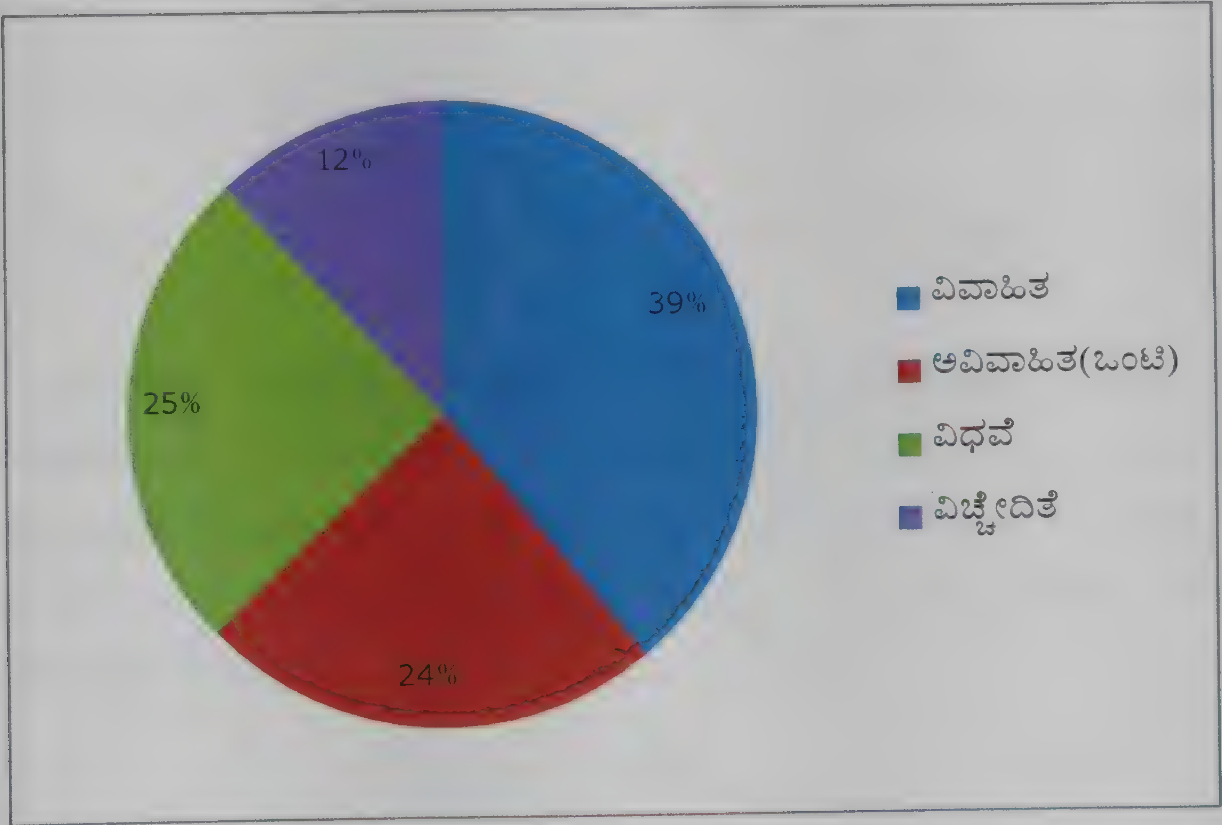
<u>ಅವಲೋಕನ :–</u>

ಕುಟುಂಬವು ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮತ್ತು ಸಮಾಜೀಕರಣದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗ. ಕುಟುಂಬವು ವಿವಾಹದ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದ ಸೌಧ. ಮಹಿಳೆಯರ ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ವಿಧವೆಯರು ಮತ್ತು ವಿಚ್ಛೇದಿತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನೋಪಾಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೋಸ್ಕರ ಮತ್ತು ವಿಧವೆಯರು, ವಿಚ್ಛೇದಿತರು ಯಾರ ಹಂಗಿನಲ್ಲಿರದೇ ತಮ್ಮ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗಂಡ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕಾರಣ ಅವರ ಜೀವನೋಪಾಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಉಳಿತಾಯ ಮನೋಭಾವನೆ ಮೂಡಿಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೋರಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ವಿವಾಹಿತರಲ್ಲಿ ಗಂಡನ ಸಂಪಾದನೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಉಳಿತಾಯದ ಭಾವನೆಯಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅಷ್ಟೊಂದು ಒತ್ತಡ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಂಟಿ ಅಂದರೆ ಅವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ಒತ್ತಡ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವರ ಕಡು ಬಡತನದ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ಕಷ್ಟವನ್ನರಿತು ಮತ್ತು ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಪಿಡುಗೆಗಳು ಅವರನ್ನು ಹಣದಿಂದ ಅಳೆಯುವಂತೆ ಮಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಾಳನ್ನು ಹಸನಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಚಿತ್ರಣ ೫ : ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆ.

೬. ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಪತಿಯ ವೃತ್ತಿಗನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ :

ಕೋಷ್ಟಕ ೬ :-

ವೃತ್ತಿ	**ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ**	**ಶೇಕಡ (%)**
ಮೇಸ್ತ್ರಿ	೮	೨೧
ಕೂಲಿಗಾರ	೨೨	೫೬
ಮೀನುಗಾರ	೬	೧೫
ಡ್ರೈವರ್	೩	೮
ಒಟ್ಟು	**೩೯**	**೧೦೦**

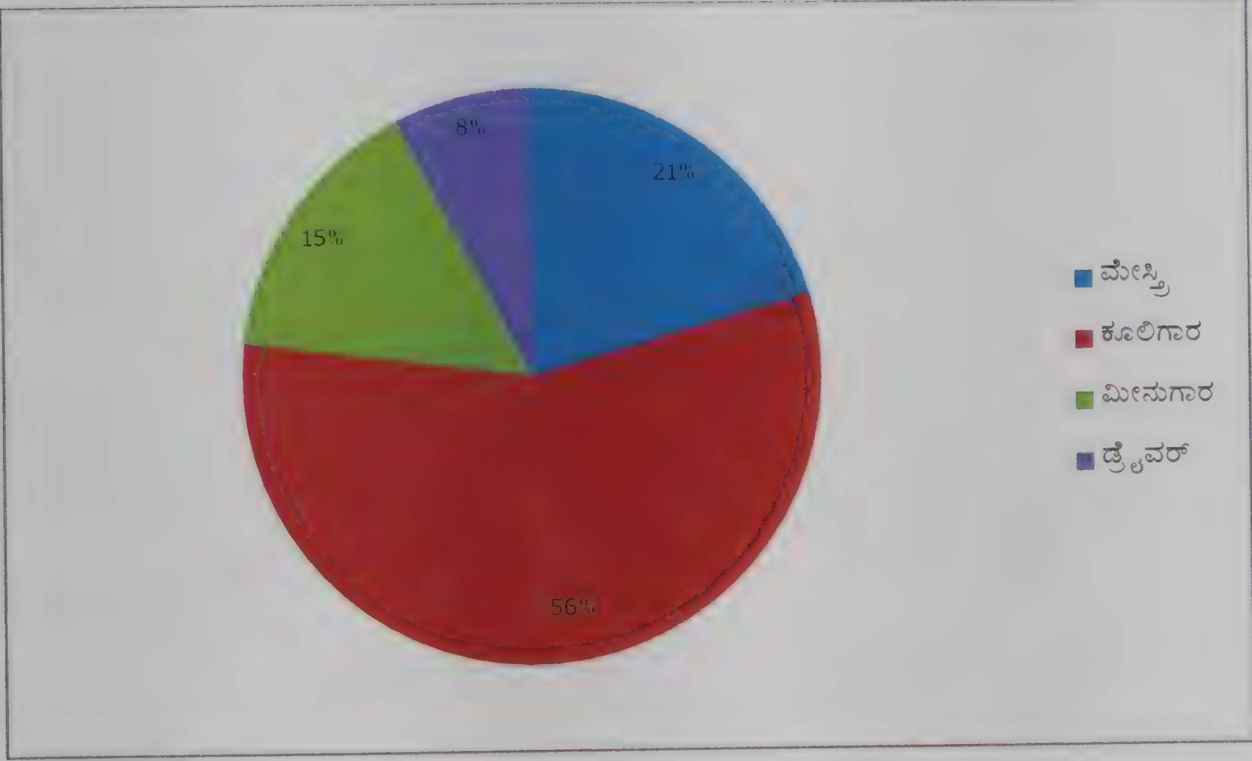
ಮೇಲಿರುವ ಕೋಷ್ಟಕದ ಪ್ರಕಾರ, ಹಿಂದೆ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಪತಿಯ ವೃತ್ತಿಗನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ೮ ಜನ ಮೇಸ್ತ್ರಿ ವೃತ್ತಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದಾರೆ, ೨೨ ಜನ ಕೂಲಿಗಾರ ವೃತ್ತಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದಾರೆ, ೬ ಜನ ಮೀನುಗಾರ ವೃತ್ತಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಮೂರು ಜನ ಡ್ರೈವರ್ ವೃತ್ತಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದಾರೆ.

<u>ಅವಲೋಕನ ಪ್ರಕಾರ :-</u>

ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಪತಿಯ ವೃತ್ತಿಗನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ ಪ್ರಕಾರ ಮೊದಲಿಗೆ ಮೇಸ್ತ್ರಿ, ಡ್ರೈವರ್ ಅಥವ ಇತರ ಹುದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆಗೆ ಕೂಲಿಗಾರರಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಒತ್ತಡ, ಹೇಗೆಂದರೆ ಅವರ ಮಾಸಿಕ ವರಮಾನ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಕೆಲವು ದುಶ್ಚಟಗಳಾದ ಕುಡಿತಕ್ಕೆ, ಜೂಜಿಗೋ ಬಲಿಯಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಮೀನುಗಾರರಲ್ಲಿ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲೆಲ್ಲ ವರಮಾನವೇ ಇಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಸಂಸಾರದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಆ ಒಂದು

ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರ ಉತ್ತರ ಹೀಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತ ಇದ್ದೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ದುಡಿಮೆಯ ವರಮಾನದೊಡನೆ ಅವರ ಪತಿಯ ವೃತ್ತಿಗನುಗುಣವಾದ ವರಮಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಒಂದು ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪುರುಷರು ಕೂಡ ಮನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ಧರಿತವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ದುಶ್ಚಟಗಳಾದ ಕುಡಿತಕ್ಕೆ, ಜೂಜಿಗೆ, ಬಲಿಯಾಗದೆ ತಮ್ಮ ಸಂಸಾರವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು.



ಚಿತ್ರಣ ೬ : ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಪತಿಯ ವೃತ್ತಿಗನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ.

೭. ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅರಸುವ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಜೀವನೋಪಾಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ :-

ಕೋಷ್ಟಕ ೭ :-

ಉದ್ಯೋಗ ಅರಸುವ ಕಾರಣಗಳು	**ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ**	**ಶೇಕಡ (%)**
ಆರ್ಥಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆ (ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲದೆ)	೨೬	೨೬
ಕುಟುಂಬದ ಆದಾಯ ಕೊರತೆ (ಮನೆಯವರ ಒತ್ತಡ)	೫೪	೫೪
ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿರಲು (ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ)	೮	೮
ಕೆಲಸದ ಆಸಕ್ತಿ (ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಣೆ)	೧೨	೧೨
ಒಟ್ಟು	೧೦೦	೧೦೦

ಮಹಿಳೆಯರು ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸೇರಲು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಾರಣಗಳಾದ ಕೋಷ್ಟಕದ ವಿವರಣೆ :

ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸೇರಲು ಮತ್ತು ವಿವಾಹದ ಅನಂತರವೂ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ ಎಂದಾಗ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ಕಾರಣ:-

೧. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಾಗಿ ೨೬% ಜನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ.

೨. ಕುಟುಂಬದ ಆದಾಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬುವುದಕ್ಕಾಗಿ ೫೪% ಜನ ಮಹಿಳೆಯರು ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

೩. ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಾಗಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಹಣಗಳಿಸಲು ೮% ಮಹಿಳೆಯರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

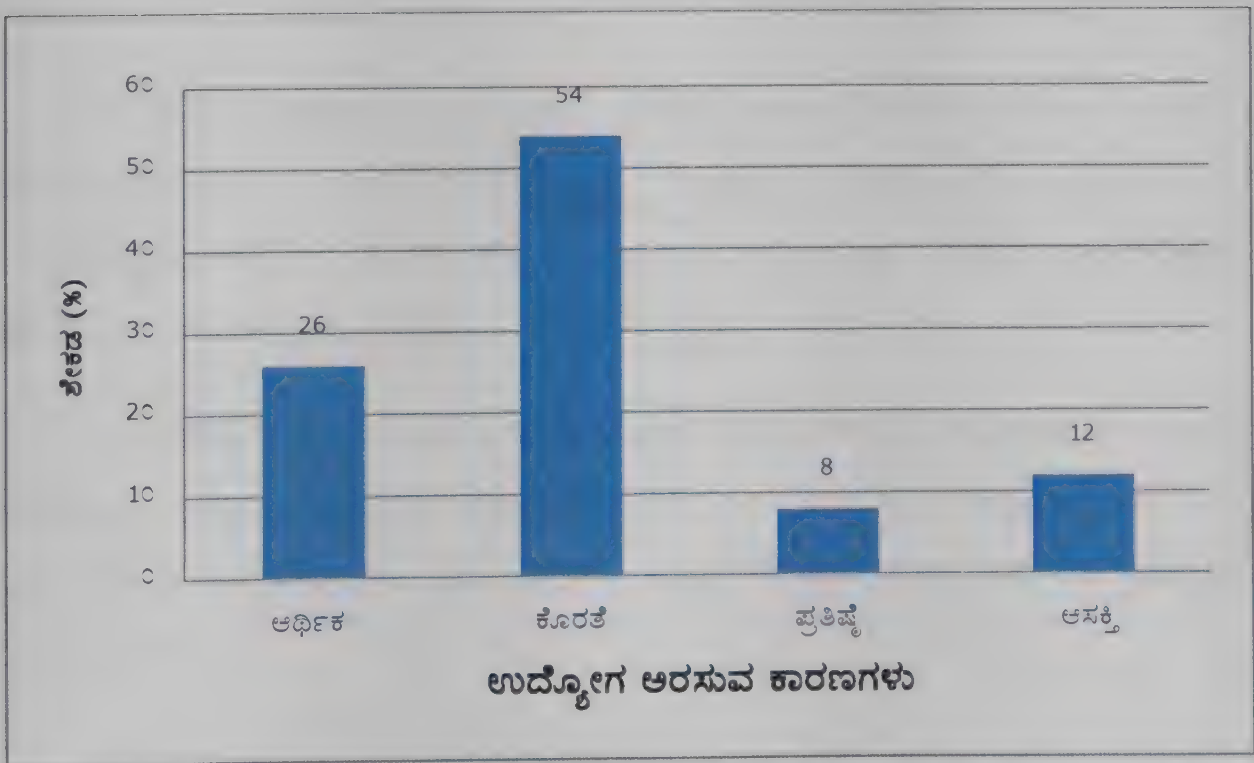
೪. ಕೆಲಸದ ಮೇಲಿನ ಆಸಕ್ತಿಗಾಗಿ ಅಂದರೆ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಒಂದು ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ೧೨% ಮಹಿಳೆಯರು ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಅವಲೋಕನ ಪ್ರಕಾರ:-

ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅರಸುವ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಜೀವನೋಪಾಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪ್ರಕಾರ ೨೬% ಜನರು ಆರ್ಥಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅಂದರೆ ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲದೆ, ಅಂದರೆ ಅವರು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಸಂಸಾರದ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವರ ಅರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕೆಳಮಟ್ಟವಾದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಒತ್ತಡವು ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಕುಟುಂಬದ ಆದಾಯದ ಕೊರತೆಯ ಮೇಲೆ ಬರುವವರು ಅಂದರೆ ಪತಿಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾನಸಿಕ ವರಮಾನ ಇಲ್ಲವೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಊರುಗೋಲಾಗಿ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ.

ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿರಲು ಅಂದರೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಾಗಿ ದುಡಿಯುವವರಿಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಉಳಿದವರು ಕೆಲಸದ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಂದರೆ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಒಂದು ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ದುಡಿಯುತ್ತಾ ಇರುವರು.

ಅಂತೂ ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಕಾರಣಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕುಟುಂಬದ ಆದಾಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಒಂದು ಚಿತ್ರಣದಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರ ಒತ್ತಡದ ಚಿತ್ರಣ ನಮಗೆ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರಣ ೭ : ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅರಸುವ ಕಾರಣಗಳ ಹಂಚಿಕೆ.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

II. ದುಡಿಯುವ ಸ್ಥಳದ ಒತ್ತಡಮಟ್ಟ :-

ಕೋಷ್ಟಕ ೧: ಉದ್ಯೋಗದ ಅನುಭವವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟದ ಹಂಚಿಕೆ :-

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಉದ್ಯೋಗದ ಅನುಭವ	ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ			ಒಟ್ಟು
		ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟ	ಸಣ್ಣ ಮಟ್ಟ	ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟ	
೧	ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕೆಳಪಟ್ಟು	೯ (೩೨.೧೪)	೮ (೨೮.೫೭)	೧೧ (೩೯.೨೮)	೨೮
೨	೨-೫ ವರ್ಷ	೧೦ (೨೫.೬೪)	೧೬ (೪೧.೦೨)	೧೩ (೩೩.೩೩)	೩೯
೩	೫ ವರ್ಷದಿಂದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು	೫ (೧೫.೧೫)	೧೬ (೪೮.೪೮)	೧೨ (೩೬.೩೬)	೩೩
	ಒಟ್ಟು	**೨೪**	**೪೦**	**೩೬**	**೧೦೦**

ಮೇಲಿನ ಕೋಷ್ಟಕದ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕೆಳಪಟ್ಟು ಉದ್ಯೋಗದ ಅನುಭವವುಳ್ಳ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವು, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ೯ ಜನರಿದ್ದಾರೆ, ಸಣ್ಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ೮ ಜನರಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ೧೧ ಜನರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಒಟ್ಟು ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ೨೮ ಜನ ಮಹಿಳೆಯರು.

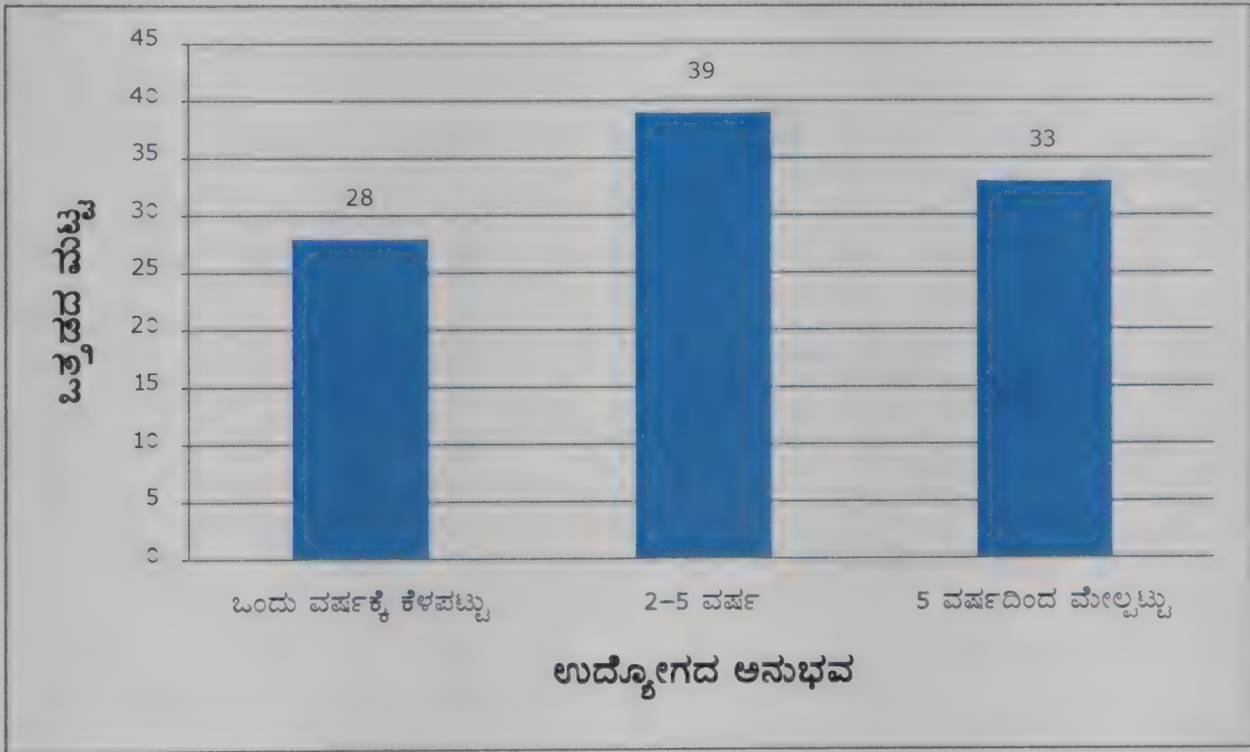
ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ೨ ರಿಂದ ೫ ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅನುಭವವುಳ್ಳ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವು, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ೧೦ ಜನ, ಸಣ್ಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ೧೬ ಜನ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ೧೩ ಜನ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರಿದ್ದಾರೆ. ಒಟ್ಟು ೩೯ ಜನ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ೫ ವರ್ಷದಿಂದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿ ೫ ಜನ ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ, ೧೬ ಜನರು ಸಣ್ಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ೧೨ ಜನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಒಟ್ಟು ೩೩ ಜನರು ಮಹಿಳೆಯರು ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಅವಲೋಕನ ಪ್ರಕಾರ :-

ಒಂದು ವರ್ಷದ ಕೆಳಪಟ್ಟವರು ಉದ್ಯೋಗದ ಅನುಭವವುಳ್ಳವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡವಿರುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಕಡಿಮೆ ಆದರೆ ಕೆಲಸ ಕಲಿಯುವಾಗ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತಡ ಇರುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ ಆದರೆ ಮನೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷ ಅನುಭವ ಪಡೆದ ಹಾಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದ ಹೊರೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರಣ ೧ : ಉದ್ಯೋಗದ ಅನುಭವವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟದ ಹಂಚಿಕೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ ೨ ಊಹೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಹಂಚಿಕೆ H_{01} :-

ವಯಸ್ಸು (x)	ಪುನರಾವರ್ತನೆ				Total (f)	Midvalue (x)	ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ $\mu = \frac{x - 32.5}{10}$	fu	fu^2	$\sum fuv$
	1	2	3	4						
18–27	12 [12]	2 [0]	6 [6]	2 [−4]	22	22.5	−1	−22	22	14
28–37	5 [0]	6 [0]	4 [0]	1 [0]	16	32.5	0	0	0	0
38–47	12 [−10]	9 [0]	12 [12]	6 [12]	37	42.5	1	37	37	14
48–57	12 [−24]	7 [0]	3 [6]	3 [12]	25	52.5	2	50	100	−6
Total (f)	39	24	25	12	100			65	159	22
Midvalue (y)	1	2	3	4						
ಒತ್ತಡ ಮಟ್ಟ $v = \frac{y-2}{1}$	−1	0	1	2						
fv	−39	0	25	24	10					
fv^2	+39	0	25	48	112					
$\sum fuv$	−22	0	24	20	22	← check →				

H_{01} :- ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಊಹಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೊದಲಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಊಹೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ, ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿಭಾಗಿಸಿ ಚರಪರಿಣಾಮ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಊಹೆ ಮಾಡಿದೆ :-

H_{01} ಮತ್ತು H_{02} ಪ್ರಕಾರ ಅಂದರೆ ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಮಟ್ಟ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದೆ.

$$\gamma = \frac{N \sum \sum fuv - (\sum fu)(\sum fv)}{\sqrt{[N \sum fu^2 - (\sum fu)^2] \; x \; [N \sum fv^2 - (\sum fv)^2]}}$$

u – ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ

v – ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ

γ = ೦.೧೪೪೯೪

ಫಲಿತಾಂಶ :- ಇಲ್ಲಿ ಚರಪರಿಮಾಣಗಳ ನಡುವೆ ಅಂದರೆ ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಮಟ್ಟದ ನಡುವೆ (+) ಅಧಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ (Positive Correlation)

<u>ಅವಲೋಕನ :-</u>

ಇಲ್ಲಿ ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಪ್ರಕಾರ ೩೮–೪೭ ವರ್ಷದವರ ನಡುವೆ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿವಾಹಿತೆಯರು ವಿಧವೆಯರು ಮತ್ತು ವಿಚ್ಛೇದಿತರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಗಳು ತೋರಿಬರುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಇಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳೊಡನೆ ಅಧಿಕ ಕೋರೋಲೇಷನ್ ಸಂಬಂಧ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಇವೆರಡರ ನಡುವೆ ಒತ್ತಡದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ ೩ ಊಹೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಹಂಚಿಕೆ H_{02} :-

(x)	ಪುನರಾವರ್ತನೆ				Total (f)	Midvalue (x)	ಜೀವನೋಪಾಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ $\mu = \frac{x-32.5}{10}$	fu	fu^2	$\sum fuv$
	1	2	3	4						
18–27	+2 / 2	6 / 0	0 / 0	−4 / 2	10	22.5	−1	−10	10	−2
28–37	0 / 9	0 / 20	0 / 4	0 / 5	38	32.5	0	0	0	0
38–47	−10 / 10	0 / 26	1 / 1	8 / 4	41	42.5	1	41	41	−1
48–57	−10 / 5	0 / 2	6 / 3	4 / 1	11	52.5	2	22	44	0
Total (f)	26	54	8	12	100			53	95	−3
Midvalue (y)	1	2	3	4						
ಒತ್ತಡ ಮಟ್ಟ $v = \frac{y-2}{1}$	−1	0	1	2						
fv	−26	0	8	24	6					
fv^2	26	0	8	48	82					
$\sum fuv$	−18	0	7	8	−3					check

Ho_2: - ಜೀವನೋಪಯ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅರಸಿರುವ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಒತ್ತಡ ಮಟ್ಟದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಊಹಿಸಲಾಗಿದೆ.

$$\gamma = \frac{N\sum\sum fuv - (\sum fu)(\sum fv)}{\sqrt{[N\sum fu^2 - (\sum fu)^2]\ x\ [N\sum fv^2 - (\sum fv)^2]}}$$

u – ಜೀವನೋಪಾಯದ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅರಸಿರುವ

v – ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ

$\gamma =$ – ೧.೧೩೧೩ (ಮೇಲಿನ ಸೂತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ)

ಫಲಿತಾಂಶ – ಇಲ್ಲಿ ಚರಪರಿಮಾಣಗಳ ನಡುವೆ ಅಂದರೆ ಜೀವನೋಪಾಯ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟದ ನಡುವೆ (–) ೧ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. (Negative Correlation)

ಅವಲೋಕನ :–

ಇಲ್ಲಿ ಜೀವನೋಪಾಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾದ ಕಾರಣ ಇಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಕುಟುಂಬದ ಆದಾಯದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಬರುವ ಕಾರಣ ಇಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಶ್ನೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜೀವನದ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಪಿರಬಹುದು ಆದುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡು ಚಚರಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲವೆಂದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತೆ ಕಾರ್ಲ್ ಫಿಯರ್ಸ್‌ನ ಸೂತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಅಂದರೆ (Negative Correlation) ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

III. ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮ

ಕೋಷ್ಟಕ ೧ :- ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು / ತೊಡಕುಗಳು :- ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ವತ್ನೆಯಿಂದ ಪರಿಣಾಮ.

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು
೧	ತಲೆನೋವು	೫೬	೫೬
೨	ಬೆನ್ನುನೋವು	೭೨	೭೨
೩	ಕತ್ತುನೋವು	೬೦	೬೦
೪	ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ	೪೦	೪೦
೫	ದಣಿವು/ಆಯಾಸ/ಸುಸ್ತು	೮೨	೮೨
೬	ನೋವು ಹಾಗೂ ವೇದನೆ	೪೫	೪೫
೭	ಉದ್ವೇಗ	೭೬	೭೬

ಮೇಲಿನ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ೫೬ ಮಹಿಳೆಯರು/ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ ತಲೆನೋವು ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ, ೭೨ ಮಹಿಳೆಯರು ಬೆನ್ನುನೋವಿನಿಂದ, ೬೦ ಮಹಿಳೆಯರು ಕತ್ತು ನೋವಿನಿಂದ, ೪೦ ಮಹಿಳೆಯರು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ, ೮೨ ಮಹಿಳೆಯರು ಸುಸ್ತು/ಆಯಾಸ/ದಣಿವು, ೪೫ ಮಹಿಳೆಯರು ನೋವು ಹಾಗೂ ವೇದನೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ೭೬ ಮಹಿಳೆಯರು ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅವಲೋಕನ :-

ಮೇಲಿರುವ ಕೋಷ್ಟಕದ ಅವಲೋಕನ ಪ್ರಕಾರ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಬರುವ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ :-

ತಲೆನೋವು: ಇದು ಸಹಜವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಒಂದು ಒತ್ತಡದ ಲಕ್ಷಣ, ಅದು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಹ ಬರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಬಿಸಿಲಿನತಾಪ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದಲೋ ಇರಬಹುದು, ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕುಟುಂಬದ ಒತ್ತಡದಿಂದ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದಿರಬಹುದು.

ಬೆನ್ನುನೋವು/ಕತ್ತುನೋವು : ಕಾರ್ಮಿಕರು ತಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರದೆ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಕೊಲವೊಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚು ಭಾರವನ್ನು ಹೊತ್ತಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಮನೆಯಿಂದ, ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯುವ ಕೆಲಸದಿಂದ ಇರಬಹುದು.

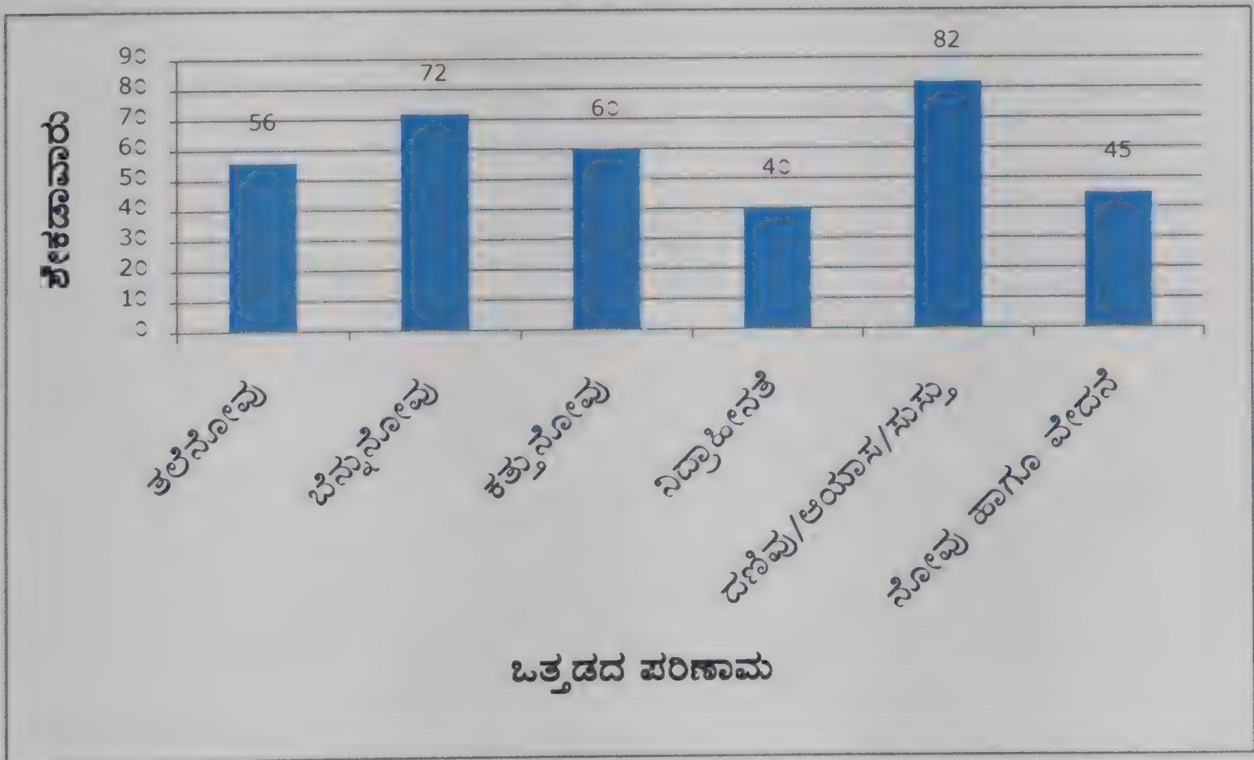
ಮತ್ತೆ ಈಗಿನ ಆಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳ ಸೌಲಭ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಬಗ್ಗಿಕೊಂಡು ನೆಲಗುಡಿಸುವುದು ಅಥವ ನೆಲವನ್ನು ಒರೆಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಕ್ಷ ನಿಂತುಕೊಂಡೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಸರತ್ತು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುನೋವು ಸಹಜ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ: ಮರುದಿನದ ಉದ್ಯೋಗ, ಮನೆಕೆಲಸ, ಮಕ್ಕಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ದಣಿದರು ಕೂಡ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆ ಆಲೋಚನೆಯು ಕಾಡುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ದಣಿವು/ಆಯಾಸ/ಸುಸ್ತು: ಬಡ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ದಣಿವು ಅಥವಾ ಸುಸ್ತು ಮತ್ತು ಆಯಾಸವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ನೋವು ಹಾಗೂ ವೇದನೆ: ಬಡತನದಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕಾಡುವ ನೋವು ಹಾಗೂ ವೇದನೆಯು ಇರುವುದು ಸಹಜ. ಜೀವನೋಪಾಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಕುಟುಂಬದ ಆದಾಯದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲದೆ ದುಡಿಯುವ ಕಾರಣ ಅವರಲ್ಲಿ ಈ ಒಂದು ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಉದ್ವೇಗ: : ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮೇಲಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಜೀವನದ ಭವಿಷ್ಯದ ಸಮತೋಲನೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಪರಿಣಮಿಸಿ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರಣ ೧ : ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು/ತೊಡಗಿಕುಗಳ ಪರಿಣಾಮದ ಹಂಚಿಕೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ – ೬

ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಸಂಹಾರ

೬.೧ ಸಾರಾಂಶ

೬.೨ ಸಲಹೆಗಳು

೬.೩ ಉಪಸಂಹಾರ

ಅಧ್ಯಾಯ – ೬

ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಸಂಹಾರ

೬.೧ ಸಾರಾಂಶ :

ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡದ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ನವು ವಿವರವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡೆವು. ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಈ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕೆಂದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯ ಕಡೆಗಿನ ಪುರುಷರ ದೃಷ್ಠಿಕೋನ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು, ಮಹಿಳೆಯರ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಸಂಘರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಈ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಲು ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಅವರ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ, ಮನೆಕಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಇತರ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಸಾಲಕೊಟ್ಟು ಹಣಕಾಸಿನ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಾಗುವ ವಿರುದ್ಧ, ಧ್ವನಿಯೆತ್ತಿ ಅವರನ್ನು ಈ ಅನ್ಯಾಯದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿಸಬೇಕು.

೬.೨ ಸಲಹೆಗಳು :

೧. ಮಹಿಳೆಯರು ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಮಹಿಳೆಗೆ ಬೇಕೆಂದಲ್ಲಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಮಹಿಳೆಯ ಕಡೆಗಿನ ಪುರುಷರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಬದಲಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಮಾಡುವುದು ಕೆಲಸದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವಳ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

೩. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವಾಗ ಪ್ರತಿ ಜೋಡಿ, ಅಂದರೆ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಪತ್ನಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

೪. ಮಹಿಳೆಯರ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ತಾಯಿಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದರ ಜೈವಿಕ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಸೊಸೆಯಾಗಿ, ಹೆಂಡತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಕರ್ತವ್ಯದ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಹೊರಗಡೆ

ಹೋಗಿ ದುಡಿದು ಧಣಿದು ಬರುವ ಒಂದು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ತಂದು ಕೊಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಕರ್ತವ್ಯ.

೫. ಮಹಿಳೆಯರ ನಿತ್ಯಜೀವನದ ಸಂಘರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಆ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಲು ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು.

೬. ಹೊಸ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ರಜಾದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಟಪಾಠ ಶಾಲೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

೭. ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಬಲರಾದ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರು ಇತರ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಅನ್ಯಾಯದ ವಿರುದ್ಧ ಧ್ವನಿಯೆತ್ತಿ ಅವರನ್ನು ಈ ಅನ್ಯಾಯದ ವಿರುದ್ಧ ಹೊರಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿಸಬೇಕು.

೮. ತಮ್ಮ ನಿಲುವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೇ ತೀರಾ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ನಿರಂತರ ಪರಾವಲಂಬನೆಗಿಂತಲೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ವಸಮರ್ಥನೆಯನ್ನು ಸ್ವಸಂರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಕೆಚ್ಚನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.

೬.೩ ಉಪಸಂಹಾರ:

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನೀಡಬಹುದಾದ ಪ್ರೀತಿ–ಪ್ರೇಮ ಒದಗಿಸಿಕೊಡಬಹುದಾದ ನೆಲೆ, ಅವರಿಗೆ ಊರುಗೋಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವಲ್ಲಿ ತೋರ ಬಲ್ಲಂತ ಧಾರಾಳತನ ಇವೆಲ್ಲವೂ ನನಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸಿದೆ. ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವು ಒಂದು ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಲಿದೆ. ಒತ್ತಡದೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಲು ಮಹಿಳೆಯು ವಿಶೇಷವಾದ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹಲವಾರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿಯೊಂದಿಗೆ ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭವೊದಗಿದರೂ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಇಂತಹ ದೋಷಪೂರ್ಣ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಸಜ್ಜಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಆಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅನುಕೂಲತೆಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯ.

ಉಪಸಂಹಾರವಾಗಿ, ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ದತ್ತಾಂಶಗಳಾದ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯ ಹಾಗೂ ಸಂದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಅನುಷಂಗಿಕತ ದತ್ತಾಂಶಗಳಾದ ಬೇರೆ ವಿಧ ವಿಧವಾದ ಗ್ರಂಥಗಳಿಂದ, ಪತ್ರಿಕೆಯಿಂದ, ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಜಾಲತಾಣಗಳಿಂದ ಒಳಗೊಂಡ ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನವು "ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವು ಸಂಕೀರ್ಣ ರೀತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಷಾಧಿಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಈ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವೆಂಬ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ನಾವು ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಾಗುವ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮ, ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಚಿತ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ಕೋಷ್ಟಕಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಚಿತ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅದು ೧) ಪ್ರಾಥಮಿಕ ದತ್ತಾಂಶ: ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದೆ. ಸುಸಜ್ಜಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ವಿಷಯದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆಮಾಡುವ ಹಾಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದೆ. ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಕೋಷ್ಟಕಗಳು ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ

ವಿಭಾಗ ೧. ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಚಿತ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ವಿವರಣೆ.

ವಿಭಾಗ ೨. ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟದ ಕುರಿತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವೆ.

ವಿಭಾಗ ೩. ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವೆ.

ಅನುಷಂಗಿಕ ದತ್ತಾಂಶ : ಇದರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ವಿಧವಿಧವಾದ ಗ್ರಂಥಗಳಿಂದ, ಪತ್ರಿಕೆಯಿಂದ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಜಾಲತಾಣಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಆಕರ ಗ್ರಂಥಗಳು

ಆಕರ ಗ್ರಂಥಗಳು

- **"ಸಂಕೋಲೆಯ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ"** ಎಂಬ ಗಾಯತ್ರಿ ದೇವಿಯವರ ಕೃತಿಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಇವರ ಈ ಸ್ತ್ರೀ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಅವರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಸುತ್ತಲು ಬಿಗಿದಿರುವ ಸಂಕೋಲೆಯ ಉಕ್ಕಿನ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಪ್ರತಿಭಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.
- ಗೀತಾರವರ **"ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆ"**ಯೆಂಬ ಕೃತಿಯಿಂದ ಆಯ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.
- ಡಾ|| ಹಾಮಾನಾ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ ಶ್ರೀಧರ್ಮಸ್ಥಳ ಮಂಜುನಾಥ ಕಾಲೇಜು, ಉಜಿರೆ, (ಕೃಷಿ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಅವಗಣಿತ – ಮಹಿಳೆ ಒಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ)ಯಲ್ಲಿ – ಶ್ರೀಮತಿ ಯಶೋಧ ರಾಮಚಂದ್ರ (ಶೋಧ)
- **"ಮಹಿಳಾ ಅಧ್ಯಯನ",** ಸಂಪಾದಕರು ಡಾ|| ಎಂ. ಉಷಾರವರು ಬರೆದ ಮಹಿಳೆಯರ ಅಧ್ಯಯನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.
- **"ಬದುಕು ಬವಣೆ ಭರವಸೆ"** ಮಹಿಳಾ ಜಗತ್ತಿನ ಅನಾವರಣ, ಬಿ.ಎನ್.ವೆಂಕಟಲಕ್ಷ್ಮಿಯವರ ಕೃತಿಯಿಂ ಆಯ್ದುಕೊಂಡಿದೆ.
- ವಿಕಿಪೀಡಿಯಾ org/libi/work – lite-balance#histry
- ತೇಜಸ್ವಿ ನವಿಲೂರು **"ಬಾನುಲಿ"** ಕೆ. ರಾ.ಮು.ವಿ.ವಿ. ಪ್ರಕಾಶನ ಮೈಸೂರು
- ಹೇಮಲತಾ, ೨೦೦೬ **"ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ದುಡಿಮೆ, ಮಹಿಳಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಗಳು"** ಮಹಿಳಾ ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರ ಪ್ರಕಾಶನ, ಮೈಸೂರು
- ಆರ್ಯಾಂಬ ಪಟ್ಟಾಭಿ ೨೦೦೦, **"ಮಹಿಳೆ"** ಉದಯಕವಿ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, ಮೈಸೂರು.+
- ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಆರ್ ಇಂದಿರಾರವರು ಬರೆದ ಮಹಿಳೆ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ ೧೨, ೨೨,೨೬ರಿಂಧ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.
- **"ವಿವೇಕ ಸಂಪದ"** ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ
- **"ನಿರಂತರ"** ಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ
- http//www.garystreet-free-online.co.uk/theostre.htm

- an impact of stress managaement on Employed Women of Dr. D. Rajashekar, G B. Sashikala
- http/www.telegraph.co.uk/ health /health news/ 5237462, pregnant.com
- www.health of chidren.com /Co.uk/U-Z/sorking-mothers. html.
- www. Mindtools.com /pages/main/new MNTCS.html
- http: //www. Severchyputension.net / hbp/more/ theries – of-stress.
- http://www. Business balls.com stress management.html
- http//www.Cliffsnotes.comstudy-guide.stress-responses.
- www.audicollege.com
- www.stressrelease.com
- www.stressmanagement –isma
- www.stressmanagement– isma,org.internationalstreesmanagement.

ಅನುಬಂಧ

ಅನುಬಂಧ

ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ

I. ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಚಿತ್ರಣ

೧. ವಯಸ್ಸು

೧೮ ರಿಂದ ೨೭ ವರ್ಷ ☐ ೨೮ ರಿಂದ ೩೭ ವರ್ಷ ☐

೩೮ ರಿಂದ ೪೭ ವರ್ಷ ☐ ೪೮ ರಿಂದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ☐

೨. ನೀವು ಯಾವ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರು : ಗ್ರಾಮೀಣ ☐ ನಗರ ☐

೩. ಶಿಕ್ಷಣ

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ☐ ಪ್ರೌಢ ☐

ಪದವಿಪೂರ್ವ ☐ ಇಲ್ಲ ☐

೪. ಮತ / ಧರ್ಮ

ಹಿಂದು ☐ ಕ್ರೈಸ್ತ ☐

ಮುಸ್ಲಿಂ ☐

೫. ಉದ್ಯೋಗ :

೬. ಉದ್ಯೋಗದ ಅನುಭವ :

೭. ಮನೆಯ ವಿಧ : ಬಾಡಿಗೆ ☐ ಸ್ವಂತ ☐

೮. ಕುಟುಂಬದ ವಿಧ : ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ ☐ ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ ☐

೯. ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ : ವಿವಾಹಿತೆ ☐ ಒಂಟಿ ☐ ವಿಧವೆ ☐ ವಿಚ್ಛೇದಿತೆ ☐

೧೦. ವಿವಾಹವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತಿಯ ಉದ್ಯೋಗ:

೧೧. ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ :

೧೨. ಕುಟುಂಬದ ತಿಂಗಳ ಮಾಸಿಕ ವರಮಾನ :

೧೩. ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಅವಧಿ (ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ) :

೧೪. ಉದ್ಯೋಗ ಅರಸಲು ಕಾರಣಗಳು

ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಣೆ	☐	ಮನೆಯವರ ಒತ್ತಡ	☐
ಸ್ನೇಹಿತರ ಪ್ರೇರಣೆ	☐	ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ	☐
ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಾಗಿ	☐	ಬೇರೆದಾರಿ ಇಲ್ಲದೆ	☐

೧೫. ನಿಮ್ಮ ಭಾಷಾ ಪರಿಜ್ಞಾನ

	ಓದಲು	ಬರೆಯಲು	ಮಾತನಾಡಲು
ಕನ್ನಡ	☐	☐	☐
ತುಳು	☐	☐	☐
ಇಂಗ್ಲೀಷ್	☐	☐	☐
ಹಿಂದಿ	☐	☐	☐

II. ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟಾ

		ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ನಿಜವಿಲ್ಲ	ಬಹು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜ	ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜ	ಬಹು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜ	ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜ
೧೫	ನನ್ನ ವೃತ್ತಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರ ಸಹಕಾರ ಇದೆ.					
೧೬	ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಕ್ಷೇತ್ರ ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಇದೆ.					
೧೭	ನನ್ನ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇದೆ.					
೧೮	ನನ್ನ ಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರೂ ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.					
೧೯	ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಇತರರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ನನ್ನ ವೇತನ ನ್ಯಾಯಯುತವಾಗಿಯೇ ಇದೆ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ.					
೨೦	ನನ್ನ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನನ್ನಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಯಾವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಕುರಿತು ನನಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇದೆ.					

೨೧	ನನ್ನ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬಂದರೂ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಕೆಲವು ಸ್ಥಾಪಿತ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳಿವೆ.					
೨೨	ನಾನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಸಂಗತಿಗಳು ನನಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.					
೨೩	ನನ್ನ ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಯು ತಾನು ಪರಿವೀಕ್ಷಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.					
೨೪	ನಾನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಈಗಿನ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಜಯಶೀಲೆಯಾಗಬಹುದು					
೨೫	ಈ ಉದ್ಯೋಗದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳಿಗೆ, ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.					

೨೬. ನೀವು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಂದ/ ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೀರಾ ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐

೨೭. ನೀವು ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಮನ್ನಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆಯಾ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐

೨೮. ಬೇರೆ ವೃತ್ತಿಗೆ ಸೇರುವ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆಯಾ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐

೨೯. ನೀವು ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೀರಾ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐

೩೦. ನಿಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಭದ್ರತೆ ಇದೆಯಾ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐

III. ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮ

ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು / ತೊಡಕುಗಳು

೩೧ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ? ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐

೩೨ ನೀವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ದಣಿಯುತ್ತೀರಾ (ಸುಸ್ತು/ ಆಯಾಸ) ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐

೩೩ ನೋವು ಹಾಗೂ ವೇದನೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐

೩೪ ನೀದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತೀರಾ ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐

೩೫	ಅತಿ ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತೀರಾ	ಹೌದು	☐	ಇಲ್ಲ	☐
೩೬	ನಿಮಗೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆಯೇ ?	ಹೌದು	☐	ಇಲ್ಲ	☐
೩೭	ನಿಮಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆಯೇ	ಹೌದು	☐	ಇಲ್ಲ	☐
೩೮	ನಿಮಗೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ನೋವಿನ ಭಾದೆ ಇದೆಯೇ (ಕತ್ತು/ ಕೆಳಬೆನ್ನು)	ಹೌದು	☐	ಇಲ್ಲ	☐

ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

೩೯	ನಿಮಗೆ ಆಗಾಗೆ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆಯೇ	ಹೌದು	☐	ಇಲ್ಲ	☐
೪೦	ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆ/ ನೆನಪು ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೇ	ಹೌದು	☐	ಇಲ್ಲ	☐
೪೧	ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೇ	ಹೌದು	☐	ಇಲ್ಲ	☐
೪೨	ನೀವು ಆಗಾಗ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಾ	ಹೌದು	☐	ಇಲ್ಲ	☐
೪೩	ನೀವು ಶೀಘ್ರ ಕೋಪಿಗಳಾಗಿದ್ದೀರಾ	ಹೌದು	☐	ಇಲ್ಲ	☐
೪೪	ನೀವು ಆಗಾಗ ಆತಂಕಗೊಳಗಾಗುತ್ತೀರಾ	ಹೌದು	☐	ಇಲ್ಲ	☐
೪೫	ನೀವು ಆಗಾಗ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೀರಾ	ಹೌದು	☐	ಇಲ್ಲ	☐
೪೬	ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಕೆರಳುತ್ತೀರಾ	ಹೌದು	☐	ಇಲ್ಲ	☐

ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

೪೭	ಸಣ್ಣ ಕಾರಣಗಳಿಗೂ ಜನರ ಮೇಲೆ ಕಿರುಚಾಡುತ್ತೀರಾ	ಹೌದು	☐	ಇಲ್ಲ	☐
೪೮	ನೀವು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ	ಹೌದು	☐	ಇಲ್ಲ	☐
೪೯	ನೀವು ಸಾಮಾನನ್ನು ಎಸೆಯುತ್ತೀರಾ	ಹೌದು	☐	ಇಲ್ಲ	☐
೫೦	ಸಣ್ಣ ಕಾರಣಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಅಳುತ್ತೀರಾ	ಹೌದು	☐	ಇಲ್ಲ	☐
೫೧	ನೀವು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಕಿರುಚಾಡುತ್ತೀರಾ	ಹೌದು	☐	ಇಲ್ಲ	☐
೫೧	ನೀವು ಗಂಡನ ಹತ್ತಿರ ಅಥವಾ ಪಾಲಕರಲ್ಲಿ ಕೋಪಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತೀರಾ	ಹೌದು	☐	ಇಲ್ಲ	☐

[illegible] gold